PRZYŚLIJ PRZEPIS!

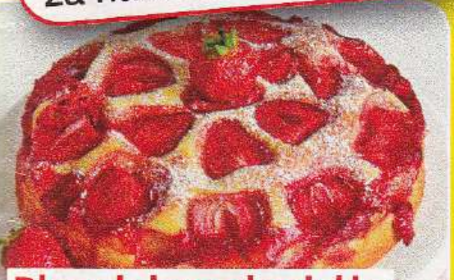
Najwięcej sprawdzonych przepisów

1,99 zł

Dla Was **5300 zł** za nadesłane przepisy

Rodzina Zawadzkich ze Studzianek

Wspólne gotowanie to radość dla dzieci



Placek bez drożdży

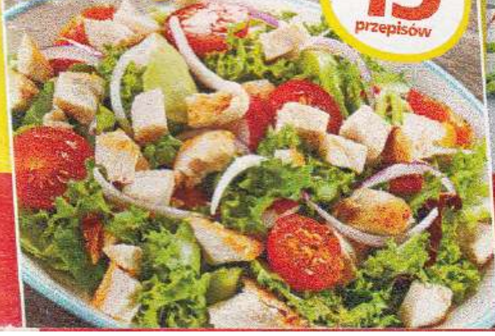
Małgorzata Ścieszko, Łódź

Pierogi ze szpinakiem

Marta Babaczyk, Ostromecko

SAŁATKI z mięsem

15 przepisów



6/2020 (nr 151) cena 1,99 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 1898-3367 INDEKS 235261

ZDROWO • SZYBKO • TANIO

Najlepsze przepisy naszych czytelników

już w sprzedaży

W NUMERZE

Kulinarny koktajl
4 Bazyliowy sernik na zimno

Wiosenne przysmaki
6 Botwinka z jajkiem
8 Bigos z młodej kapusty
10 Tarta ze szparagami

Zaproście nas do stołu
12 Kasia Zawadzka zaprosiła nas na wielopokoleniowe gotowanie

Mój niedzielny obiad
16 Roladki drobiowe
18 Grillowany schab
19 Baton z kurczaka

Jedz dla zdrowia
20 Pierogi ze szpinakiem
21 Pieczarkowa z koralikami

Temat miesiąca
Sałatki z mięsem
26 Z kurczakiem i groszkiem
29 Makaronowa z papryką
30 Z boczkiem i brokułami
31 Kolorowa z wołowiną
33 Warzywna z fetą
35 Z filetem i boczniakami

Tania kuchnia
38 Racuszki z gruszką
40 Placki cytrynowe

Gotowanie z dziećmi
42 Słodkie misiaczki
43 Świnki z jajek

Teraz najlepszy
45 Sernik rabarbarowy

Słodkie życie
48 Jogurtowy tygrysek
53 Z malinami i bezą

TESTUJĘ WASZE PRZEPISY

Mistrzyni kuchni Anna Trojanowska

Dziękujemy, że w tych trudnych czasach nadal kupujecie nasz magazyn i z nami gotujecie. Zdrowe odżywianie jest teraz jeszcze ważniejsze, bo wpływa na odporność i samopoczucie. Dlatego warto pamiętać o warzywach, które dobrze smakują m.in. w sałatkach (s. 25-36). Do kuchni zaproście dzieciaki. Wspólne pichcenie będzie dla nich urozmaiceniem czasu, zyskają też nową umiejętność. Na pierwsze eksperymenty nadają się i urocze kanapki (s. 42-43), i placki na słodko (s. 38-40). Życzymy Wam dużo zdrowia!

Anna Trojanowska

Każdy opublikowany przepis nagradzamy!

Zaproś nas do swojej kuchni **i ugotuj pyszne danie**

Nagroda 1000 zł

100 zł za **przepis ze zdjęciem** potrawy

75 zł za **przepis bez zdjęcia** potrawy

Przepisy, zdjęcia i wypełniony kupon z danymi wyślij na adres: przepis@burdamedia.pl lub Przyślij Przepis!, skr. pocztowa 57108, 53-638 Wrocław 57. Kupon znajdziesz na www.przyslijprzepis.pl/kontakt: kliknij w tekst Kupon do zgłoszenia przepisu pocztą lub mailowo, a plik zapisze się na komputerze. 18 marca 2020 r. kupon został zmieniony. Prosimy załączać tylko aktualną wersję. Przepis i zdjęcia można też zamieszczać w serwisie: www.przyslijprzepis.pl.

BAZYLIOWY SERNIK NA ZIMNO

- 1 op. kakaowych markizów
- 750 g twarogu sernikowego z wiaderka o temp. pokojowej
- 10 truskawek
- 20 g listków bazylii + do dekoracji
- 1 op. przezroczystej galaretki
- 4 łyżki ksylitolu
- 3 płaskie łyżki żelatyny

przepis z **www.przyslijprzepis.pl**

1 Żelatynę rozpuszczamy w 6 łyżkach zimnej wody. Ser miksujemy z ksylitolem i żelatyną, dzielimy na 2 części. Do jednej dodajemy bazylię, miksujemy.

2 Obręcz (śr. 21 cm) wykładamy paskami pergaminu i ustawiamy na paterze. Wewnątrz układamy markizy. Następnie łyżką wykładamy na przemian masę białą i zieloną. Wygładzamy i wstawiamy do lodówki do stężenia.

3 Przezroczystą galaretkę rozpuszczamy w 1,5 szkl. wrzątku, studzimy. 3-4 łyżki zimnej galaretki rozprowadzamy po powierzchni sera. Układamy połówki umytych i osuszonych truskawek i dekorujemy bazylią. Chłodzimy kilka minut. Gdy galaretka stężeje, ostrożnie wlewamy pozostałą jej część. Wstawiamy do lodówki na ok. 12 godzin. Ostrożnie zdejmujemy obręcz.

Nagrodę otrzymuje
Renata Piasecka, Nowogrodziec

NAGRODZONY PRZEPIS

Redakcja „Przyślij Przepis!" za wyjątkowy przepis i apetyczne zdjęcie przyznała nagrodę – **robot planetarny** marki Bosch.
Wartość ok. 390 zł.

Gotuj i zarabiaj!
Za każdy opublikowany przepis ze zdjęciem potrawy
100 zł

IDEALNE CIASTO NA PIZZĘ

Ciasta na pizzę nie rozwałkowujemy, ponieważ możemy wtedy usunąć z niego cenne pęcherzyki powietrza. Ciasto należy po prostu rozciągnąć w dłoniach.
Paulina Jakubczak, Zawiercie

WARTO JEŚĆ PIECZARKI

Mają kwas pantotenowy, który pobudza reakcje obronne organizmu i zapobiega zmęczeniu, a także niacynę, fosfor, witaminy z grupy B i żelazo. Są natomiast wolne od tłuszczów i węglowodanów. Można więc je łączyć ze śmietaną, jajkami i masłem.

ZASMAŻANE BURAKI Z MUSZTARDĄ

W tej wersji robię je od lat.
Teresa Skotnicka, Gozdów

przepis z **www.przyslijprzepis.pl**

Składniki:
- 4-5 ugotowanych buraków
- po 1 łyżce smalcu, musztardy i mąki
- 1 średnia cebula
- 1 mały ząbek czosnku
- cukier, sól, pieprz
- sok z cytryny lub ocet

1 Cebulę i czosnek siekamy. Buraki ścieramy na tarce o dużych oczkach.

2 Cebulę szklimy na smalcu. Odsuwamy, wsypujemy na patelnię mąkę i robimy jasną zasmażkę, łączymy z cebulą. Dodajemy buraki i czosnek, mieszamy. Doprawiamy cukrem, solą i pieprzem.

3 Dodajemy musztardę, dusimy. Doprawiamy do smaku sokiem z cytryny lub octem.

KOMENTARZE Z PRZYSLIJPRZEPIS.PL

Mają piękny kolor, smak niesamowity. Mogłabym je same wyjadać łyżeczką. To porcja dla 2 osób na 2-3 obiady.
Jolanta KG

Zrobiłam do obiadu z rybą, świetne połączenie z musztardą, która dodaje charakteru słodkawym burakom.
Iwona75

Buraczki wychodzą kremowe i wyraziste. Pierwszy raz robiłam z zasmażką, musztarda też jest tutaj odkryciem. Podałam z duszonym kotletem mielonym i ziemniaczkami z koperkiem.
Martyna1991

CZAS NA...

szczypiorek

rabarbar

sałatę

Mistrzyni kuchni radzi

MASŁO MIĘKKIE W MINUTĘ

Aby zmiękczyć masło, na chwilę wlewamy do szklanki wrzątek. Następnie osuszamy szklankę i nakrywamy masło na ok. 1 minutę.

PROSTO Z GRZĄDKI

przepis z www.przyslijprzepis.pl

Co roku niecierpliwie na nią czekamy.
Marta Ryżek-Kalkowska, Rogoźno

BOTWINKA Z JAJKIEM

- 2 pęczki botwinki z buraczkami
- sól
- 2 młode marchewki
- 5 młodych ziemniaków
- 1 por
- 2 ząbki czosnku
- 2 skrzydełka kurczaka
- 1 liść laurowy
- 3 ziarna ziela ang.
- sok z 1/2 cytryny
- 1 łyżka octu
- 1 łyżka masła
- 1 łyżeczka cukru
- 200 ml kremówki
- 2 jajka ugotowane na twardo
- 1 łyżka mąki

1 Ziemniaki i marchewki kroimy w kostkę, pora i buraczki w plasterki, botwinkę w kawałki. Czosnek siekamy.

2 Umyte mięso zalewamy ok. 2 l zimnej wody. Wkładamy liść, ziele, dodajemy 1 łyżeczkę soli. Gotujemy na małym ogniu. Dodajemy ziemniaki i marchewkę, zagotowujemy.

3 Pora z czosnkiem podsmażamy na roztopionym maśle. Wkładamy do zupy, gotujemy ok. 1 godziny. Dodajemy buraczki z botwinką. Gotujemy jeszcze 10 minut. Zabielamy śmietaną wymieszaną z mąką, doprawiamy cukrem, octem i sokiem z cytryny. Podajemy z ćwiartkami jajek.

Czas przygotowania: 20 minut
Ilość porcji: 3-4

Jeśli mam grube szparagi, przed pieczeniem podgotowuję je w osolonej i lekko osłodzonej wodzie.
Małgorzata Bik-Sołodyga, Leszno

SZPARAGI W BOCZKU Z PIEKARNIKA

- 2 pęczki zielonych szparagów
- kilka plasterków boczku
- oliwa
- sól
- świeżo zmielony pieprz

1 Szparagi myjemy, osuszamy i obieramy. Usuwamy zdrewniałe końcówki. Nacieramy solą, skrapiamy oliwą. Grupujemy w wiązki po kilka sztuk.

2 Każdą wiązkę dość ciasno owijamy plasterkiem boczku, kładziemy do naczynia do zapiekania, oprószamy świeżo zmielonym pieprzem. Pieczemy ok. 20 minut w piekarniku rozgrzanym do temp. 180°C.

Czas przygotowania: 20 minut
Ilość porcji: 5

BIGOS Z MŁODEJ KAPUSTY Z POMIDORAMI

- 1 główka młodej kapusty
- 1 marchewka
- 1 duży dojrzały pomidor
- 1 mała cebula
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżka mąki
- sól
- biały pieprz

1 Kapustę szatkujemy, marchewkę obieramy i ścieramy na tarce o dużych oczkach, cebulę i obranego pomidora drobno kroimy.

2 Kapustę wkładamy do wrzątku, gotujemy 5 minut, odcedzamy. Wlewamy 300 ml wody, dodajemy marchewkę i pomidora, mieszamy.

3 Cebulę szklimy na oleju, mieszamy z warzywami. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Gotujemy ok. 15 minut. Oprószamy mąką i mieszając, gotujemy jeszcze 2 minuty.

Czas przygotowania: 30 minut
Ilość porcji: 3

Przypraw nie dodawałam prawie wcale, bo same warzywa dają dużo smaku.
Dorota Wójcicka, Niepołomice

przepis z **www.przyslijprzepis.pl**

Babciu, gdzie są Twoje okulary?

„Opowiadam moim przyjaciółkom i przyjaciołom jak bardzo jestem zadowolona z Blue Berry Plus™"

Gdy kilka lat temu Mona przeszła na emeryturę, zaczęła mieć problemy z oczami, przez co trudno było jej żyć tak intensywnie jak dawniej. Czuła się ograniczona przez swoje oczy, które były podrażnione i łzawiące. Teraz Mona znalazła rozwiązanie: Blue Berry Plus™!

Mona zawsze miała wiele do zrobienia, ale podczas zimnych i wietrznych dni zawsze miała problem z oczami. Tłumaczyła sobie, że ze względu na jej podeszły wiek nic już nie może Jej pomóc.

Mona dostała radę

Znajomy opowiedział Monie o suplemencie diety Blue Berry Plus™, z ekstraktem z jagód i luteiny. Mona słyszała już o luteinie i dlatego postanowiła wypróbować ten produkt.

Wnuk odkrył zmianę

Pewnego dnia, podczas samochodowej przejażdżki z wnuczkiem, stało się coś śmiesznego: "Babciu, przecież ty nigdy nie zapominasz założyć swoich okularów", powiedział 10-latek. Było bardzo oczywiste, że stało się coś wyjątkowego i że jest to zasługa Blue Berry Plus™. "Powiem teraz o tym wszystkim moim znajomym!"

BLUE BERRY PLUS™ ORYGINALNY SZWEDZKI PRODUKT

Tabletki wytwarzane są, w oparciu o tradycyjną szwedzką recepturę, tylko ze zdrowych i świeżych borówek, kwiatów aksamitki oraz świetlika.
Blue Berry Plus™ posiada wysoką zawartość naturalnej luteiny otrzymywaną z kwiatów aksamitki – 10 mg w dziennej porcji. Luteina znajduje się również w żółtej plamce oka, odpowiedzialnej za widzenie centralne.

DLACZEGO BLUE BERRY PLUS™ JEST TAK DOBRY!

Blue Berry Plus™ jest wiodącym preparatem w swojej kategorii w Szwecji. Unikalna formuła pomaga uzupełnić składniki odżywcze w oku, które tracimy wraz z wiekiem. Dodatkowo zawarta w Blue Berry Plus™ witamina A i cynk przyczyniają się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania wzroku i zachowania właściwych procesów poznawczych mózgu.

ZAMÓW BEZ WYCHODZENIA Z DOMU W APTEKACH I SKLEPACH INTERNETOWYCH:

www.aptekagemini.pl, www.allecco.pl, www.doz.pl, www.apteka-leki.pl, www.wapteka.pl, www.swiatleku.pl, www.newnordic.pl oraz wielu innych

Dostępny również **w aptekach** w opakowaniach zawierających 60 tabletek **i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**

www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10

TARTA ZE SZPARAGAMI

Poza sezonem szparagi zastępuję porem.
Olga Gmyrek, Sosnowiec

Ciasto: 100 g masła
- 1 szkl. + 2 łyżki mąki
- 1 płaska łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 jajko

Oraz: 250 g zielonych szparagów
- ok. 10 pomidorków koktajlowych
- 2 jajka
- po 1/2 łyżeczki pieprzu i soli
- 50 ml kremówki

1 Ciasto: mąkę z proszkiem zagniatamy z masłem, jajkiem i solą. Wylepiamy formę (śr. 24 cm), nakłuwamy i chłodzimy.

2 Szparagi i pomidorki myjemy i osuszamy. Ze szparagów usuwamy końce, blanszujemy, odcedzamy. Pomidorki przekrawamy na pół. Jajka rozkłócamy ze śmietanką i przyprawami.

3 Ciasto pieczemy ok. 10 minut w temp. 180°C. Wyjmujemy z piekarnika i polewamy masą jajeczną. Następnie układamy na niej szparagi i pomidorki. Wstawiamy ponownie do piekarnika i pieczemy jeszcze ok. 30 minut.

Czas przygotowania: 30 minut
Ilość porcji: 4

SURÓWKA Z MŁODEJ KAPUSTY I RZODKIEWEK

- 1/2 główki młodej kapusty
- 1/2 pęczka liści botwinki
- 1 długi ogórek
- 1 pęczek rzodkiewek
- sok z 1 cytryny
- oliwa
- sos sałatkowy ziołowy

przepis z **www.przyslijprzepis.pl**

1 Botwinkę kroimy w paski, rzodkiewki w ćwiartki, ogórka w grube plasterki, a następnie w słupki. Kapustę szatkujemy.

2 Oliwę mieszamy z sosem sałatkowym i sokiem z cytryny. Polewamy warzywa, lekko mieszamy.

Jest pyszna i chrupiąca.
Sandra Siebert, Komorniki

Czas przygotowania: 10 minut
Ilość porcji: 3

Pani Krystyna odkryła podwyższony poziom cukru we krwi i przestraszyła się cukrzycy. Na szczęście pracująca jako farmaceuta córka poleciła mamie suplement Zuccarin, który szybko pomógł.

Pani Krystyna, wiele lat pracowała w służbie zdrowia. Obecnie na emeryturze nadal prowadzi aktywny tryb życia. Kiedy badania wykazały, że ma podwyższony poziom cukru we krwi, zaczęła obawiać się cukrzycy i związanych z nią komplikacji. Na szczęście, pracująca w aptece córka, zachęciła mamę do wypróbowania produkowanego w Skandynawii suplementu diety **Zuccarin**. Preparat ten, zawierający dużą dawkę wyciągu z liści morwy białej oraz chrom, obniża poziom cukru we krwi.
Po pewnym czasie poziom cukru powrócił do normy. *„W trakcie przyjmowania **Zuccarinu** mój poziom cukru obniżył się."* Pani Krystyna pamięta smak owoców morwy z dzieciństwa, zrywała je prosto z drzewa w ogrodzie rodziców. Cała rodzina cieszyła się ich smakiem, nie znając ich zdrowotnych walorów. Teraz opowiada znajomym:
*„Wcześniej próbowałam innych suplementów diety zawierających wyciąg z morwy, jednak tylko kupiony w aptece **Zuccarin** jest tak skuteczny. Nadal go stosuję i nie muszę przestrzegać rygorystycznej diety wykluczającej cukier. **To najlepsze co mogłam zrobić dla mojego zdrowia!"***

LIŚCIE MORWY – PRZEŁOM!

Badania kliniczne dowodzą, że wyciąg z liści morwy może stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Wystarczy wziąć jedną tabletkę przed posiłkiem, by kontrolować poziom cukru we krwi, apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.

Najwyższa, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 400 mg w tabletce Zuccarin, gwarancja wysokiej jakości i efektywności.

ZAMÓW BEZ WYCHODZENIA Z DOMU W APTEKACH I SKLEPACH INTERNETOWYCH:

www.aptekagemini.pl, www.allecco.pl, www.doz.pl, www.apteka-leki.pl, www.wapteka.pl, www.swiatleku.pl, www.newnordic.pl oraz wielu innych

Dostępny również **w aptekach** w opakowaniach zawierających 60 tabletek **i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**

NEW NORDIC
www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10

Nagroda **1000 zł**

Radosne chwile przy gotowaniu

U Kasi Zawadzkiej do posiłku siada cała rodzina. Zawsze jest kolorowo i zdrowo.

Domowe obiady wcale nie muszą być nudne. Przekonaliśmy się o tym u Katarzyny Zawadzkiej ze Studzianek (województwo podlaskie). Szaszłyki w sosie dyniowym, pomidorki z fetą, zapiekane ziemniaczki i chłodnik. Brzmi cudownie, a jak będzie smakowało, przekonamy się już za chwilkę. Nasza gospodyni zawsze jest w biegu. Trudno zapamiętać jej wszystkie zadania, które do tego wypełnia niemal jednocześnie. Jest więc członkinią rady sołeckiej, hoduje konie, prowadzi gospodarstwo agroturystyczne i koło gospodyń wiejskich, udziela się społecznie. Zajmuje się też realizacją nowego biznesu, który ma połączyć wszystkie jej pasje: będzie to karczma. Razem z mężem Łukaszem chcą stworzyć miejsce, w którym będzie można zjeść domowy obiad, kupić regionalne produkty i odpocząć po wycieczce bryczką po pięknej okolicy. To jednak tylko część obowiązków Katarzyny, bo przecież jest też mamą i wychowuje troje wspaniałych dzieci. Na szczęście w prowadzeniu domu pomaga nieoceniona babcia Antonina. Jest skarbnicą wiedzy na temat sprawdzonych receptur kulinarnych sprzed lat. „Wspiera nas i pomaga z całych sił", opowiada Łukasz. „Nie tylko radzi, co dobrego przyrządzić, ale i często dla nas gotuje". Dziś w kuchni będzie tłoczno, bo już pojawiły się dzieci: Oliwia, Aleksander i Maksymilian. Kasia musi podzielić obowiązki. Najpierw trzeba przygotować szaszłyki, więc razem z synem kroją i nadziewają mięso i warzywa na szpikulce. Zapieczone z kolorową papryką i podane ze złocistymi ziemniaczkami, będą wyglądały apetycznie na stole. Hitem tego sezonu są chłodniki. „Jest wiele przepisów na to zdrowe danie, ale ten to nasz ulubiony", śmieje się Kasia. Podstawą jest kefir i sok z kiszonego buraka. Do tego tradycyjnie ogórek, rzodkiewka i szczypiorek. I oczywiście jajko na twardo. Sałatkę przygotowują dzieciaki. Kroją ser feta i pomidory. „Zawsze wychodzi, dobrze smakuje i wygląda", dodaje Łukasz. Na deser gospodyni proponuje torcik truskawkowy. Łakomczuchów w tym domu nie brakuje, a największym jest głowa rodziny. „Moja żona wie, że lubię słodycze i zawsze przygotowuje coś na deser", opowiada gospodarz. Tort jest na delikatnym biszkopcie, pachnący truskawkami. Mamy nadzieję, że już wkrótce tych przysmaków spróbujemy we własnej restauracji państwa Zawadzkich. Trzymamy kciuki za rodzinny biznes i czujemy się zaproszeni.

CHŁODNIK WIOSENNY

- 1 l kefiru
- 750 ml soku z kiszonych buraków
- 1 ogórek
- 8 rzodkiewek
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 pęczek koperku
- 2 jajka
- sól
- pieprz

Kasia ma swój ulubiony przepis na chłodnik.

1 Jajka gotujemy na twardo. Studzimy, obieramy i przekrawamy na pół.

2 W dużej misce mieszamy kefir z sokiem z kiszonych buraków.

3 Ogórka i rzodkiewki kroimy w małe kawałki. Szczypiorek i koperek siekamy. Mieszamy z kefirem. Doprawiamy do smaku. Wstawiamy do lodówki. Przed podaniem wkładamy połówki jajek.

SZASZŁYKI Z KURCZAKA I SAŁATKA POMIDOROWA

- po 1 żółtej i zielonej papryce
- 2 cebule
- 1/2 kg pieczarek
- 1 kg ziemniaków
- 1 podwójny filet z kurczaka

Marynata: 5 łyżek oliwy
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka miodu
- sól
- przyprawa do kurczaka

Sałatka: 1 czerwona cebula
- 3 pomidory
- 1 op. fety
- sól, pieprz
- oliwa

1 Marynata: czosnek obieramy i przeciskamy przez praskę. Mieszamy z oliwą, sokiem z cytryny i miodem. Doprawiamy solą i przyprawą.

2 Fileta kroimy w kawałki. Zalewamy marynatą, mieszamy. Odstawiamy na ok. 30 minut. Pieczarki, papryki i cebule kroimy. Na patyki do szaszłyków nadziewamy na zmianę mięso, pieczarki, cebulę i paprykę. Owijamy folią.

3 Ziemniaki gotujemy. Pieczemy z szaszłykami ok. 30 minut w 180°C. Pomidory, cebulę i ser kroimy. Układamy na talerzu, polewamy oliwą i doprawiamy. Podajemy do ziemniaków i szaszłyków.

Takie szaszłyki to pomysł Kasi na ciekawy obiad.

TORCIK Z MUSEM TRUSKAWKOWYM

Biszkopt: 5 jajek
- 3 szkl. drobnego cukru do wypieków
- 3/4 szkl. mąki pszennej
- 1/4 szkl. mąki ziemn.

Krem i dekoracja:
- 0,5 l kremówki
- 2 op. galaretki truskawkowej
- 2 szkl. zmiksowanych truskawek
- sok z cytryny
- kilka truskawek
- kilka kostek startej gorzkiej czekolady

1 Białka ubijamy na sztywną pianę. Pod koniec ubijania dodajemy partiami cukier, miksując, aż się rozpuści. Starannie mieszamy z żółtkami. Porcjami wsypujemy obie przesiane mąki. Mieszamy delikatnie do połączenia składników. Ciasto wlewamy do tortownicy (śr. 25 cm). Pieczemy ok. 40 minut w 170°C.

2 Galaretki rozpuszczamy w 1 l wrzątku. Studzimy, aż zaczną tężeć. Mieszamy z musem truskawkowym. Biszkopt kroimy na 3 blaty, nasączamy sokiem z cytryny. Przekładamy masą truskawkową. Kremówkę ubijamy, smarujemy wierzch i boki. Na wierzch wykładamy truskawki. Posypujemy czekoladą.

Przy pięknie zastawionym stole zasiada cała rodzina.

przepis z www.przyslijprzepis.pl

RODZINNE BIESIADOWANIE

To mój pomysł na szybki obiad.
Agnieszka Rybak, Pruszcz Gdański

ROLADKI DROBIOWE Z SZYNKĄ I SEREM ŻÓŁTYM

- 2 pojedyncze duże filety z kurczaka
- 1 duże jajko
- 8 plastrów szynki z indyka lub konserwowej
- 4 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 4 plastry sera żółtego
- 1 szkl. pokruszonych płatków kukurydzianych
- 2 łyżki bułki tartej
- olej do smażenia
- sól
- pieprz

1 Mięso myjemy, osuszamy, przekrawamy w poprzek, tak aby otrzymać 4 plastry. Rozbijamy przez folię, oprószamy solą i pieprzem. Na każdy kotlet kładziemy po 1 plasterku sera, warstwie natki pietruszki i po 2 plastry wędliny. Ciasno zwijamy w roladki.

2 Każdą roladkę panierujemy najpierw w rozkłóconym jajku, a następnie w płatkach kukurydzianych wymieszanych z bułką tartą. Smażymy na rozgrzanym oleju z obu stron po kilka minut. Podajemy z ryżem i ulubionymi warzywami.

Czas przygotowania: 30 minut
Ilość porcji: 4

przepis z www.przyslijprzepis.pl

Domownicy uwielbiają tę potrawę z surówką.
Małgorzata Kaniuk, Ringwood

UDKA Z FETĄ I SZPINAKIEM
ZAPIEKANE W SOSIE SEROWYM

- 10 udek drobiowych bez kości
- sól
- 1/2 szkl. bulionu

Farsz:
- 10 dag liści szpinaku
- 2 łyżki pokruszonej fety
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju

Sos:
- 1/2 szkl. bulionu
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki parmezanu
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżki mąki
- 1/2 szkl. śmietanki
- pieprz młotkowany z kolendrą

1 Farsz: szpinak kroimy, sparzamy, odciskamy. Czosnek siekamy i zrumieniamy na rozgrzanym oleju, dodajemy szpinak, chwilę podsmażamy. Studzimy.

2 Mięso oprószamy solą i pieprzem. Faszerujemy, zwijamy w rulonik, ew. spinamy wykałaczką. Wkładamy do żaroodpornego naczynia i wstawiamy do lodówki na ok. 1 godzinę. Następnie mięso podlewamy bulionem, przykrywamy folią aluminiową. Pieczemy ok. 1,5 godziny w temp. 180°C.

3 Sos: posiekany czosnek podsmażamy na oleju. Wlewamy bulion i chwilę dusimy, dodajemy parmezan. Zagęszczamy śmietanką z mąką, podgrzewamy, doprawiamy solą i pieprzem z kolendrą. Wlewamy do mięsa i zapiekamy 15 minut.

Czas przygotowania: 40 minut
Ilość porcji: 10

MISTRZYNI KUCHNI POLECA
Najlepszy wiosenny obiad: porcja mięsa i sałatka z surowych warzyw.

GRILLOWANY SCHAB Z SURÓWKĄ

- 6 plastrów schabu
- po 2 łyżki oleju i sosu sojowego
- świeżo zmielony pieprz
- sałata
- 6 pomidorków koktajlowych
- 1/2 cebuli

Dressing:
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1,5 łyżeczki musztardy
- 3 łyżki oleju
- sól
- ew. 1 łyżka octu balsamicznego

1 Olej mieszamy z sosem, doprawiamy pieprzem. Polewamy mięso, chłodzimy 30 minut. Grillujemy na patelni.

2 Dressing: sok z cytryny mieszamy z musztardą, olejem i ew. octem. Doprawiamy solą i świeżo zmielonym pieprzem.

3 Cebulę kroimy w piórka. Pomidorki przekrawamy, razem z cebulą kładziemy na sałacie. Polewamy dressingiem.

Czas przygotowania: 30 minut
Ilość porcji: 2

Jadłam je w barze szwedzkiego marketu, a potem postanowiłam zrobić sama.
Paulina Gromkowska, Ruda Śląska

SZWEDZKIE KLOPSIKI

- 1 kg mielonego mięsa wołowo-wieprzowego
- 2 kajzerki
- 1 szkl. mleka
- 2 cebule
- 1/2 szkl. mąki
- 2 jajka
- 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1/4 szkl. oleju
- 2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu

1 Cebule obieramy i siekamy. Kajzerki namaczamy w mleku, odciskamy, dzielimy na kawałki. Mielimy z mięsem i cebulą. Doprawiamy gałką, solą i pieprzem, wyrabiamy z jajkami na gładką masę.

2 Z mięsnej masy wilgotnymi dłońmi formujemy niewielkie kuleczki. Obtaczamy w mące i smażymy na rozgrzanym oleju na złoty kolor.

Czas przygotowania: 30 minut
Ilość porcji: 2

BATON Z KURCZAKA

- 1 filet z kurczaka
- 1 łyżka bułki tartej
- 1 jajko
- 1 łyżka mąki ziemn.
- sól, pieprz
- 1 ząbek czosnku
- przyprawa uniwersalna
- olej
- 1 łyżka masła
- 3-4 łyżki posiekanej natki pietruszki

1 Mięso mielimy, dodajemy jajko, mąkę i bułkę tartą, mieszamy. Doprawiamy do smaku, wyrabiamy. Dzielimy na 3 części.

2 Masło mieszamy z natką pietruszki i posiekanym czosnkiem. Porcje farszu nakładamy na mięso, formujemy kotlety. Smażymy na rozgrzanym oleju na rumiano z obu stron.

Czas przygotowania: 40 minut
Ilość porcji: 3

Najlepsze są z ryżem lub ziemniakami.
Justyna Buczek, Odrzykoń

SMACZNIE BEZ MIĘSA

przepis z www.przyslijprzepis.pl

Szpinak mogłabym jeść codziennie.
Marta Babaczyk, Ostromecko

Farsz:
- 1 kg mrożonego szpinaku w liściach
- 3-4 cebule
- 4-5 ząbków czosnku
- 5-6 suszonych pomidorów z zalewy
- 200 g sera feta
- 1-2 łyżki oleju

Ciasto: 1 łyżka oleju
- 500 g mąki tortowej + do podsypania

Sos: 200 ml kremówki
- 1/2 szkl. liści bazylii
- 2 łyżki startego parmezanu
- 1-2 pomidory

Oraz: sól, pieprz

PIEROGI ZE SZPINAKIEM I SOSEM BAZYLIOWYM

1 Farsz: cebule i czosnek obieramy i siekamy, pomidory kroimy w paski, fetę kruszymy. Cebulę podsmażamy na rozgrzanym oleju. Zmniejszamy ogień, wkładamy szpinak, podgrzewamy do odparowania. Dodajemy czosnek, pomidory i fetę. Mieszając, chwilę podsmażamy, doprawiamy pieprzem, studzimy. Z farszu robimy kulki wielkości dużego orzecha włoskiego.

2 Sos: śmietankę miksujemy z bazylią na jednolity sos, gotujemy do zgęstnienia. Dodajemy parmezan i pomidory pokrojone w małą kostkę. Delikatnie mieszamy i doprawiamy solą i pieprzem.

3 Ciasto: mąkę mieszamy z olejem, stopniowo dodajemy ciepłą wodę (ok. 300 ml) i wyrabiamy elastyczne ciasto. Dzielimy na 2 części, podsypujemy mąką i wałkujemy bardzo cienkie placki. Na jednej części układamy farsz, przykrywamy drugą częścią i lejkiem wykrawamy pierogi. Gotujemy w osolonym wrzątku ok. 3 minut od wypłynięcia, wyjmujemy. Podajemy polane sosem bazyliowym.

Czas przygotowania: 1 godzina
Ilość porcji: 4

przepis z www.przyslijprzepis.pl

Gotuję dla przyjemności i ku uciesze bliskich.
Ewa Urbańska, Warszawa

PIECZARKOWA Z KORALIKAMI

- 1 cebula
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 300 g pieczarek
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 1 kawałek selera
- 4 łyżki drobnego makaronu, np. koraliki
- 100 ml kremówki
- świeżo zmielony czarny pieprz
- sól
- kilka listków natki pietruszki

1 Cebulę obieramy i siekamy. Pieczarki oczyszczamy i kroimy w plasterki. Marchewkę, pietruszkę i selera myjemy, obieramy i ścieramy na tarce o dużych oczkach.

2 Cebulę podsmażamy na rozgrzanym oleju. Dodajemy pieczarki. Dusimy na małym ogniu. Wkładamy marchewkę, pietruszkę i selera. Dusimy, mieszając od czasu do czasu. Dodajemy ok. 1,5 l wrzątku i makaron. Gotujemy ok. 15 minut na małym ogniu.

3 Zupę zabielamy śmietaną, doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Dekorujemy natką pietruszki.

Czas przygotowania: 30 minut
Ilość porcji: 2

OMLET
Z GROSZKIEM

Jest idealny nie tylko na pyszne śniadanie.

Grzegorz Rybkowski, Nowa Wieś

- 1/2 pęczka szczypiorku
- 3 jajka
- 1/2 puszki groszku
- 2 łyżki mleka
- masło
- 2 łyżki drobno startego żółtego sera
- sól, pieprz
- starta gałka muszkatołowa

1 Jajka rozkłócamy z mlekiem, mieszamy z serem, doprawiamy do smaku solą, pieprzem i gałką.

2 Groszek osączamy i podsmażamy na roztopionym maśle. Zalewamy masą jajeczną i smażymy na średnim ogniu, aż masa zacznie się ścinać, posypujemy posiekanym szczypiorkiem. Składamy na pół i jeszcze chwilę smażymy.

Czas przygotowania: 15 minut
Ilość porcji: 1

przepis z **www.przyslijprzepis.pl**

Czas przygotowania: 20 minut
Ilość porcji: 2

Wymieszałam to, co miałam pod ręką, i wyszło coś wyjątkowo smacznego.

Armine Asatryan, Wrocław

PLACKI SEROWE Z BOTWINKĄ

- 50 g liści botwinki z łodyżkami
- 2 jajka
- 70 g jogurtu greckiego
- 1 duża kulka mozzarelli
- 40 g mąki kukurydzianej
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- zioła i przyprawy, np. czosnek granulowany, kurkuma, zielona czubryca, sól, pieprz

1 Botwinkę myjemy, osuszamy i siekamy. Mozzarellę kroimy w małą kostkę.

2 Jajka rozkłócamy z jogurtem i przyprawami, dodajemy botwinkę, mąkę z proszkiem i mozzarellę. Mieszamy. Porcje ciasta (po 1,5 łyżki na 1 sztukę) wykładamy w niewielkiej odległości na rozgrzaną suchą patelnię. Smażymy na małym ogniu z obu stron na złoty kolor.

JEDZ ZDROWO

Jogurt Musli BIO to idealna przekąska dla tych, którzy nie mają czasu na przygotowanie posiłku. Składa się z ekologicznych produktów. Znajdziemy w nim tylko jogurt, owoce, musli i cukier trzcinowy. Bakoma, cena ok. 3 zł/180 g.

CUKINIA
FASZEROWANA

Ta ciepła kolacja zasmakuje też mięsożercom.

Monika Włudarska, Jankowice

- 1 mała cukinia
- ok. 150 g pieczarek
- 1 mała cebula
- 2 łyżki startego żółtego sera
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- sól, pieprz
- olej rzepakowy

1 Cukinię myjemy i odcinamy wzdłuż ok. 1,5-cm pasek. Wydrążamy miąższ, tak aby otrzymać kajak. Cukinię oprószamy solą, odstawiamy, osączamy z soku. Cebulę siekamy, pieczarki oczyszczamy i kroimy. Podsmażamy na oleju. Doprawiamy, redukujemy.

2 Cukinię pieczemy ok. 10 minut w piekarniku rozgrzanym do temp. 180°C. Następnie faszerujemy pieczarkami i zapiekamy jeszcze 15 minut. Posypujemy żółtym serem i jeszcze chwilę zapiekamy. Przed podaniem posypujemy natką pietruszki.

RADA

Cukinię z farszem warto zapiekać z włączoną funkcją grillowania.

Czas przygotowania: 40 minut
Ilość porcji: 1

LASAGNE Z PIECZARKAMI, CUKINIĄ I BROKUŁEM

- 1 op. makaronu lasagne
- 30 dag pieczarek
- 1 brokuł
- 1 cukinia
- 2 ząbki czosnku
- 35 dag startego żółtego sera
- 2 cebule
- 400 ml soku pomidorowego
- olej
- 250 ml śmietany 18%
- masło do smażenia
- sól, pieprz
- tymianek
- gałka muszkatołowa

Czas przygotowania: 50 minut
Ilość porcji: 4

Tym razem zrobiłam wersję bezmięsną.

Ewa Skubis-Piętka, Bukowno

1 Pieczarki oczyszczamy, smażymy na maśle z posiekaną 1 cebulą, doprawiamy solą i pieprzem. Drugą cebulę i cukinię kroimy w plastry i smażymy na oleju. Różyczki brokuła blanszujemy, mieszamy z cukinią.

2 Śmietanę mieszamy z sokiem pomidorowym i posiekanym czosnkiem, doprawiamy do smaku. Sosem smarujemy dno natłuszczonego naczynia żaroodpornego i kładziemy warstwy: makaron, nadzienie, ser, sos. Czynność powtarzamy 3 razy. Przykrywamy i zapiekamy ok. 35 minut w piekarniku rozgrzanym do temp. 180°C.

Siła i odporność Z ROŚLIN

Jeśli brakuje nam energii, zafundujmy sobie kurację oczyszczającą. Jakie rośliny w tym celu włączyć do diety, podpowiada Ewa Trojanowska, autorka książki „Detoks ciała i umysłu".

CHLORELLA
wsparcie odnowy komórek

Zawiera dużo chlorofilu, który łagodnie oczyszcza organizm. Poprawia transport tlenu w organizmie, przez co nasze komórki lepiej pracują, pozbywając się szkodliwych produktów przemiany materii. Chlorella wiąże też metale ciężkie, pestycydy i toksyny, usuwając je z organizmu. Najlepiej dodawać ją do koktajli albo łykać w tabletkach. Jest polecana po kuracji antybiotykowej.

SOK Z BRZOZY
zastrzyk energii

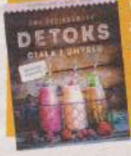
Najwięcej witamin i minerałów ma sok, który pozyskuje się z brzozy na początku wiosny. Szczególnie mocno wpływa na wątrobę i nerki. Gdy zgromadzone w naszych komórkach toksyny zostaną wydalone, skóra zyskuje bardziej promienny wygląd, jest lepiej odżywiona, znika trądzik. Najlepiej wypijać 2 szklanki soku dziennie.

NASIONA OSTROPESTU
remont wątroby

Te małe ziarenka kryją w sobie silimarynę – związek, który ma silne właściwości odtruwające i oczyszczające wątrobę. Chroni ją przed stłuszczeniem i działaniem toksyn. Poprawia pamięć i koncentrację, bo zmniejsza niekorzystny wpływ wolnych rodników na komórki mózgu. Ostropest ułatwia pozbywanie się substancji toksycznych, które odkładają się po silnych zatruciach. Łyżeczkę zmielonych nasion warto każdego dnia dodawać do koktajli, zup i sałatek.

MŁODY JĘCZMIEŃ
ziarna młodości

Zawiera enzymy, które pomagają opóźnić związany z wiekiem rozpad komórek oraz procesy starzenia. Młody jęczmień należy do grupy superproduktów także dlatego, że to dla naszego organizmu dawka witamin i minerałów oraz białka i błonnika. Łyżka młodego jęczmienia zawiera tyle substancji odżywczych, co 2 kg warzyw i owoców.



Więcej informacji znajdziemy w książce Ewy Trojanowskiej *Detoks ciała i umysłu*, Burda Książki, 39,90 zł. www.kultowy.pl.

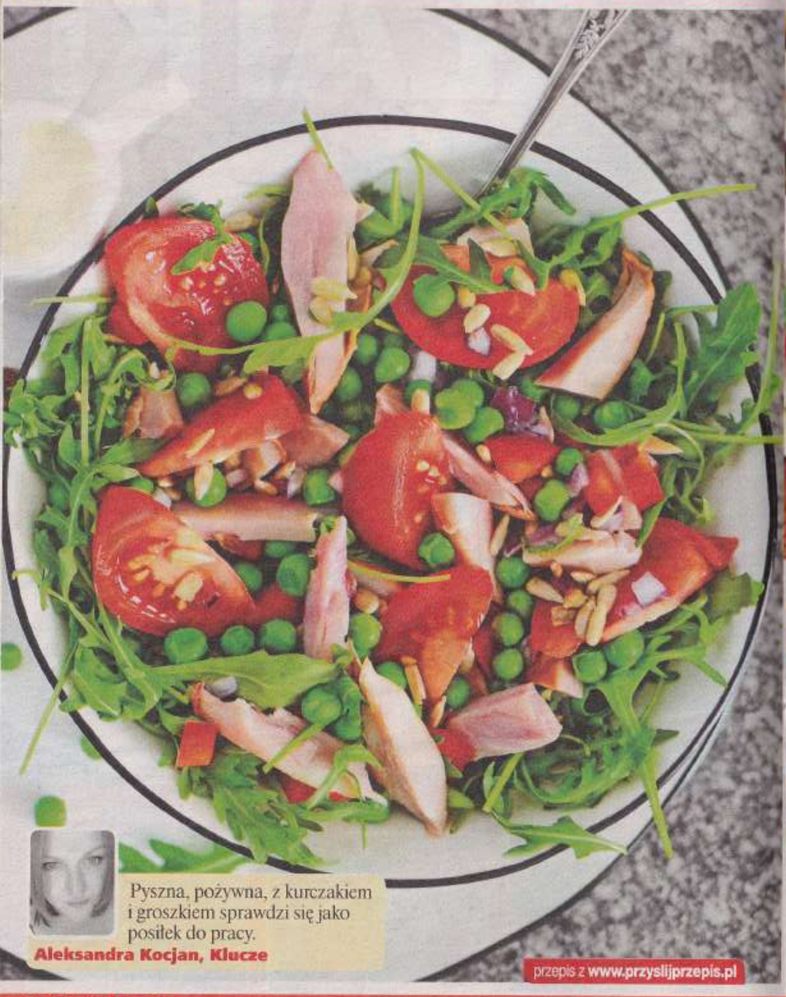
SAŁATKI *z mięsem*

15 przepisów

Z boczniakami

Makaronowa z papryką

Z kurczakiem i orzechami



Pyszna, pożywna, z kurczakiem i groszkiem sprawdzi się jako posiłek do pracy.
Aleksandra Kocjan, Klucze

przepis z **www.przyslijprzepis.pl**

Z KURCZAKIEM I GROSZKIEM

- 1 duże wędzone udko z kurczaka • 70 g rukoli
- 1/2 szkl. groszku (może być mrożony)
- 2 średnie pomidory malinowe
- 1/4 czerwonej papryki
- 1/2 małej czerwonej cebuli
- 2 łyżki prażonych pestek słonecznika
- 1 szczypta cukru

Dressing:
- 3 łyżki gęstego jogurtu naturalnego
- 2 łyżki majonezu
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżeczki musztardy miodowej
- sól
- świeżo zmielony czarny pieprz

1 Groszek krótko gotujemy w osolonej wodzie z dodatkiem cukru. Hartujemy, studzimy. Rukolę myjemy, osuszamy. Mięso obieramy z kości i kroimy w kawałki. Pomidory myjemy, osuszamy i kroimy w ósemki, paprykę i cebulę w małą kostkę.

2 Rukolę mieszamy z groszkiem, mięsem, papryką, pomidorami i cebulą. Posypujemy słonecznikiem.

3 Składniki dressingu miksujemy na gładko. Polewamy sałatkę tuż przed podaniem.

Czas przygotowania: 25 minut
Ilość porcji: 4

Czas przygotowania: 30 minut
Ilość porcji: 4-6

MISTRZYNI KUCHNI POLECA
Świetnie smakuje również z sosem czosnkowym. Doskonała na obiad!

Z SEREM PLEŚNIOWYM I ORZECHAMI WŁOSKIMI

- 2 filety z kurczaka
- 1 sałata lodowa • olej
- 100 g orzechów włoskich • 1 camembert
- 5 pomidorów koktajl.
- 2 gruszki • 2 jajka
- 1 czerwona cebula
- 1 łyżka octu balsam.

Sos: 2 łyżki oliwy
- sól, pieprz
- 1/2 łyżeczki octu winnego • 1 łyżka miodu
- sok z 1/2 cytryny

Marynata: 1 łyżka oliwy
- 1/4 łyżeczki tymianku
- po 1/2 łyżeczki bazylii i miodu
- 2 posiekane ząbki czosnku

1 Składniki marynaty mieszamy. Mięso myjemy, osuszamy i kroimy w plastry. Smarujemy marynatą i odstawiamy na 3 godziny. Smażymy na rozgrzanym oleju.

2 Sos: 2 łyżki wody mieszamy z oliwą, sokiem z cytryny, 1 łyżką miodu i octem winnym. Doprawiamy solą i pieprzem. Chłodzimy.

3 Orzechy prażymy na suchej patelni. Studzimy. Jajka gotujemy na twardo, studzimy, obieramy i kroimy w ćwiartki. Sałatę myjemy, osuszamy i rwiemy na kawałki. Gruszki myjemy, osuszamy i obieramy. Kroimy w kawałki i skrapiamy octem balsamicznym. Chwilę dusimy, studzimy. Camembert kroimy w małe kawałki, cebulę w półplasterki, pomidory w ćwiartki. Przygotowane składniki mieszamy z mięsem, skrapiamy sosem. Chłodzimy 30 minut.

Z OGÓRKIEM I GRANATEM

Ugotowany ozór ma bardzo delikatny smak. To świetny składnik sałatki.
Joanna Nocuń, Gdańsk

- 2 jabłka
- 2 ogórki
- kolorowy pieprz
- 1 ugotowany ozór wołowy
- 1/2 granatu
- 1 garść orzechów włoskich
- listki szczawiu
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- 1 łyżka oleju

1 Jabłka, ogórki i szczaw myjemy i osuszamy. Jabłka kroimy w ćwiartki, a następnie w plastry. Z granatu wyjmujemy nasiona. Orzechy prażymy na suchej patelni. Ogórki kroimy w podłużne plastry, ozór w paski. Przygotowane składniki mieszamy.

2 Olej dokładnie mieszamy z octem jabłkowym. Delikatnie skrapiamy sałatkę. Oprószamy świeżo zmielonym kolorowym pieprzem.

Czas przygotowania: 25 minut
Ilość porcji: 3

Z SZYNKĄ PARMEŃSKĄ W MELONIE

- 1 żółty melon
- 100 g truskawek
- 100 g czereśni
- 8 plastrów szynki parmeńskiej
- 2 łyżki miodu
- 1 mango pokrojone w kawałki
- 70 ml octu balsamicznego

Oryginalne połączenie składników.
Anna Koza, Sopot

1 Melona przekrawamy wzdłuż na pół, delikatnie wydrążamy miąższ, kroimy w mniejsze kawałki. Truskawki i czereśnie myjemy i osuszamy. Usuwamy pestki i szypułki, miąższ przekrawamy na pół. Przygotowane owoce mieszamy z kawałkami mango.

2 Ocet balsamiczny miksujemy z miodem, polewamy owoce, dokładnie mieszamy. Sałatką wypełniamy wydrążone połówki melona, wtykamy kawałki szynki parmeńskiej.

Czas przygotowania: 15 minut
Ilość porcji: 4

przepis z **www.przyslijprzepis.pl**

Błyskawiczna i smaczna. Gwarantuję, że zniknie w mig.
Wioleta Szczepańska, Mroczno

MAKARONOWA Z KURCZAKIEM I PAPRYKĄ

- 1 pojedynczy filet z kurczaka
- przyprawa do kurczaka
- 1 szkl. makaronu jajecznego w kształcie ryżu
- sól, pieprz
- 1/2 czerwonej papryki
- 1/2 żółtej papryki
- 1/2 puszki kukurydzy
- 3 łyżki majonezu
- olej rzepakowy

1 Mięso kroimy w małą kostkę. Oprószamy obficie przyprawą do kurczaka, rumienimy na rozgrzanym oleju.

2 Makaron gotujemy do miękkości w lekko osolonej wodzie, odcedzamy. Kukurydzę osączamy. Papryki kroimy w małą kostkę.

3 Makaron mieszamy z mięsem, kukurydzą, żółtą oraz czerwoną papryką. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem, dodajemy majonez. Jeszcze raz mieszamy. Wstawiamy do lodówki na 2-3 godziny.

Przygotowanie: 25 minut
Ilość porcji: 4

REKLAMA

Powstrzymaj żylaki i zakrzepy!

DOBENOX, 250 mg, tabletki powlekane. Skład: 1 tabletka zawiera 250 mg wapnia dobezylanu jednowodnego (Calcii dobesilas monohydricus). **DOBENOX Forte, 500 mg, tabletki powlekane. Skład:** 1 tabletka zawiera 500 mg wapnia dobezylanu jednowodnego (Calcii dobesilas monohydricus). **Postać farmaceutyczna:** tabletka powlekana. **Wskazania do stosowania:** Objawy przewlekłej niewydolności krążenia żylnego kończyn dolnych (bóle i nocne kurcze nóg, uczucie ciężkości nóg, parestezje, obrzęk, zmiany skórne na tle zastoju krwi), żylaki kończyn dolnych. Objawowe leczenie żylaków odbytu. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK S.A. 51-131 Wrocław, ul. Żmigrodzka 242E. Przed zastosowaniem należy zapoznać się z zatwierdzoną charakterystyką preparatu. Dalsze informacje dostępne na życzenie. 2020_0281C

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Smaku dodają jej smażone pieczarki i prażony sezam.
Martyna Kuźma, Węgrów

przepis z **www.przyslijprzepis.pl**

MAKARONOWA Z BOCZKIEM I BROKUŁAMI

- 500 g wędzonego boczku
- 500 g makaronu kokardki
- ok. 1 kg różyczek brokuła
- 500 g pieczarek
- 1 cebula
- 50 g sezamu
- 1/2 pęczka posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki oliwy • sól
- świeżo zmielony czarny pieprz
- suszone pomidory z czosnkiem i bazylią

1 Makaron gotujemy al dente w lekko osolonej wodzie. Odcedzamy, studzimy. Pieczarki oczyszczamy i kroimy w plastry, cebulę siekamy. Brokuła gotujemy na półtwardo w osolonej wodzie, odcedzamy. Boczek kroimy w kostkę, rumienimy na suchej patelni. Na tłuszczu po smażeniu boczku szklimy cebulę, następnie dodajemy pieczarki. Dusimy do odparowania. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Sezam prażymy na suchej patelni.

2 Makaron, boczek, warzywa oraz sezam i natkę pietruszki wkładamy do dużej miski. Wlewamy oliwę, doprawiamy do smaku suszonymi pomidorami z czosnkiem i bazylią oraz świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Sałatkę dokładnie mieszamy.

Czas przygotowania: 35 minut
Ilość porcji: 8

KOLOROWA Z WOŁOWINĄ

Jest prosta i wykwintna zarazem.
Zofia Nowakowska, Zabrze

- 1 żółta papryka
- 1/2 op. rukoli • olej
- 1 czerwona papryka
- 30 dag polędwicy wołowej • sól, pieprz

1 Papryki myjemy i osuszamy. Usuwamy gniazda nasienne, miąższ kroimy w podłużne części, smarujemy olejem, grillujemy.

2 Mięso kroimy w plastry, oprószamy solą i pieprzem, smażymy na rozgrzanym oleju. Razem z paprykami i rukolą kładziemy na talerzu.

Czas przygotowania: 30 minut
Ilość porcji: 3

MISTRZYNI KUCHNI POLECA
Mięso, zamiast w piekarniku, można upiec na grillu.

Z KURCZAKIEM I CEBULĄ

- 2 pojedyncze filety z kurczaka
- 2 łyżeczki masła
- 1 łyżka przyprawy do gyrosa • 2 łyżki oleju
- 1 sałata fryzyjska
- 1 czerwona cebula
- 6 pomidorków koktajlowych • 2 łyżki oliwy
- 1 łyżka octu winnego
- 1 szczypta ziół prowansalskich • pieprz

1 Mięso myjemy i osuszamy. Smarujemy olejem wymieszanym z przyprawą do gyrosa. Wkładamy do naczynia żaroodpornego, kładziemy po 1 łyżeczce masła i pieczemy ok. 40 minut w 180°C. Studzimy i kroimy w kostkę. Cebulę obieramy i kroimy w piórka. Sałatę rwiemy w kawałki, pomidorki przekrawamy na pół. Na sałacie kładziemy mięso, pomidorki i cebulę.

2 Oliwę mieszamy z octem i ziołami. Sosem polewamy sałatkę, oprószamy obficie pieprzem.

Czas przygotowania: 30 minut
Ilość porcji: 3-4

DOSKONALE orzeźwia

Warka Radler Cytryna 0,0% to połączenie piwa bezalkoholowego i klasycznej lemoniady. Po napój można sięgać o każdej porze dnia i w każdej sytuacji, np. przy grillu. Jest dostępny w butelce i puszce (500 ml).

MISTRZYNI KUCHNI POLECA
Sałatka będzie też świetna z sosem majonezowo-jogurtowym.

OBIADOWA Z SEREM PLEŚNIOWYM

- 2 pojedyncze filety z kurczaka
- 1/2 puszki kukurydzy
- 100 g plastrów boczku
- 6-8 jajek przepiórczych
- 5 pomidorów koktajl.
- kilka liści sałaty
- 200 g sera z zieloną pleśnią
- 1 awokado
- imbir
- sok z 1 cytryny
- słodka lub ostra mielona papryka
- sól, pieprz
- olej

1 Jajka gotujemy na twardo. Studzimy, obieramy i przekrawamy na pół. Mięso myjemy i osuszamy. Oprószamy solą, pieprzem, imbirem i papryką. Rumienimy na rozgrzanym oleju z obu stron. Następnie pieczemy ok. 10 minut w 180°C. Studzimy, kroimy w plastry. Boczek wytapiamy na suchej patelni.

2 Pomidorki myjemy, osuszamy i przekrawamy na pół. Kukurydzę osączamy. Awokado obieramy, usuwamy pestkę, miąższ kroimy w plastry i skrapiamy sokiem z cytryny. Układamy z mięsem, boczkiem, jajkami, pomidorami, kukurydzą i pokrojonym w kostkę serem na sałacie. Oprószamy solą i pieprzem, skrapiamy olejem.

Czas przygotowania: 45 minut
Ilość porcji: 4-6

Z KURCZAKIEM, MORELĄ I MALINAMI

- 3 liście sałaty rzymskiej
- 1 liść radicchio
- kilka liści rukoli lub garść mieszanki sałat
- 1 wędzone udko kurczaka
- 1 morela
- 10 malin
- 2 gałązki koperku

Sos: 2 łyżeczki oliwy
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 duża szczypta soli

przepis z **www.przyslijprzepis.pl**

1 Składniki sosu mieszamy. Sałaty myjemy, osuszamy i rwiemy w kawałki. Delikatnie skrapiamy odrobiną sosu.

2 Morelę i koperek myjemy i osuszamy. Koperek siekamy, morelę obieramy, usuwamy pestkę, miąższ kroimy w ósemki. Z udka usuwamy kości, mięso kroimy w kawałki.

3 Sałaty przekładamy na talerz lub do miski, dokładamy wędzone mięso, morele i maliny. Sałatkę skrapiamy resztą sosu i posypujemy koperkiem. Podajemy zaraz po przygotowaniu.

Czas przygotowania: 15 minut
Ilość porcji: 1

Wędzone mięso dobrze komponuje się z owocami.

Renata Karoń, Warszawa

WARZYWNA Z FETĄ I SMAŻONYM BOCZKIEM

- 200 g plastrów wędzonego boczku
- 1 czerwona papryka
- 1 pęczek kolendry
- 1 op. fety
- 2 cm imbiru
- sok z 1 cytryny
- 3 łyżki oleju słonecznikowego
- 2 marchewki
- 1 łyżka sosu sojowego

Połączenie składników jest nietypowe, ale bardzo smaczne.
Jadwiga Kowalewska, Katowice

1 Paprykę myjemy i osuszamy. Wycinamy gniazda nasienne, miąższ kroimy w paski. Boczek wytapiamy, aż będzie chrupiący. Fetę kruszymy. Obrane marchewki strugamy w cienkie paski. Przygotowane składniki (bez boczku) mieszamy z listkami kolendry.

2 Imbir ścieramy na tarce o małych oczkach. Mieszamy z sokiem z cytryny, sosem i olejem. Polewamy sałatkę. Dekorujemy boczkiem.

Czas przygotowania: 30 minut
Ilość porcji: 3

przepis z www.przyslijprzepis.pl

Bardzo lubimy takie połączenia, więc co jakiś czas robimy tę sałatkę na kolację.
Arkadiusz Gólski, Żary

Z AWOKADO I TRUSKAWKAMI

- 4 łyżki mąki kukurydz.
- 500 g filetów z kurczaka
- 4 łyżki bułki tartej
- po 1 łyżce białego i czarnego sezamu
- 100 ml sosu teriyaki
- 250 g truskawek
- 100 g pomidorków koktajlowych
- olej
- 1 awokado
- 2 jajka
- 150 g sera pleśniowego
- 2 sałaty rzymskie
- 1 czerwona cebula
- po 1 łyżce musztardy imbirowej i miodu
- 2 łyżki octu ryżowego
- 100 ml oliwy

1 Filety z kurczaka oczyszczamy, zalewamy sosem teriyaki odstawiamy na 1 godzinę. Panierujemy w mące, jajku i bułce tartej wymieszanej z sezamem. Rumienimy na oleju. Owijamy folią aluminiową.

2 Truskawki, awokado, pomidorki, ser i cebulę kroimy w dowolne kawałki, sałatę rwiemy. Kładziemy na talerze razem z filetami. Polewamy oliwą wymieszaną z musztardą, miodem i octem.

Czas przygotowania: 30 minut
Ilość porcji: 3

PIKANTNA Z NACZOSAMI

- 1 czerwona cebula
- 1 sałata
- 2 pomidory
- 4 łyżki marynowanego jalapeño
- 300 g wędzonej piersi z kurczaka
- 1 garść naczosów

Sos: po 1 łyżeczce octu balsamicznego, soku z limonki, oleju i dżemu figowego

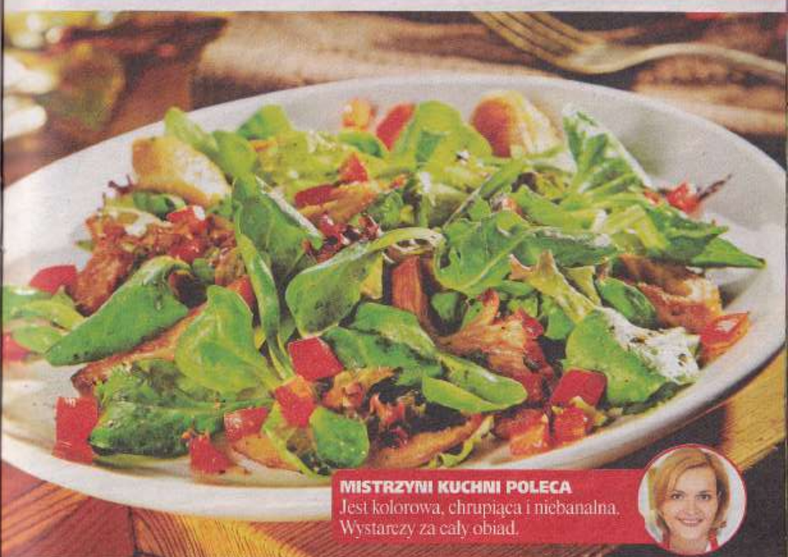
1 Sałatę, cebulę, pomidory, papryczkę i kurczaka kroimy w kawałki. Wykładamy na 2 talerze.

2 Składniki sosu mieszamy i odstawiamy na 10 minut. Polewamy sałatkę i posypujemy naczosami.

Czas przygotowania: 15 minut
Ilość porcji: 2

przepis z www.przyslijprzepis.pl

Jalapeño można zamienić na marynowane pepperoni.
Agnieszka Mnich, Jaworzno



MISTRZYNI KUCHNI POLECA
Jest kolorowa, chrupiąca i niebanalna. Wystarczy za cały obiad.

Z KURCZAKIEM I BOCZNIAKAMI

- 250 g boczniaków
- 1 filet z kurczaka
- 3 łyżki masła
- mielony imbir
- 1 czerwona cebula
- 1 czerwona papryka
- 1 garść łuskanych orzechów laskowych
- 2 garście roszponki
- sól, pieprz

Sos:
- 2 ząbki czosnku
- 50 ml białego wytrawnego wina
- sok z 1/2 cytryny
- 50 ml oliwy

1 Sos: czosnek obieramy, przeciskamy przez praskę i ucieramy z odrobiną soli. Mieszamy z oliwą, winem i sokiem. Doprawiamy pieprzem i solą. Chłodzimy 1 godzinę.

2 Mięso myjemy, osuszamy i kroimy w małe kawałki. Oprószamy imbirem, pieprzem i solą. Mieszamy, a następnie smażymy na roztopionym maśle 10 minut. Mięso wyjmujemy i odstawiamy do wystygnięcia. Na tłuszcz kładziemy pokrojone w paski boczniaki i smażymy ok. 8 minut. Cebulę obieramy i kroimy w półplasterki. Przekładamy na sito i oprószamy solą. Lekko ugniatamy, aby zmiękła. Płuczemy i osączamy. Orzechy prażymy na suchej patelni, rozdrabniamy. Roszponkę i paprykę myjemy i osuszamy. Paprykę przekrawamy na pół, usuwamy gniazdo nasienne, miąższ kroimy w kostkę.

3 Przygotowane składniki dokładnie mieszamy. Wstawiamy do lodówki na ok. 30 minut. Przed podaniem polewamy sosem, mieszamy.

Czas przygotowania: 25 minut
Ilość porcji: 4

Mocno wyczuwalny wędzony kurczak nadaje smak tej sałatce.
Katarzyna Sycik, Konin

przepis z **www.przyslijprzepis.pl**

RYŻOWA Z OGÓRKAMI I WĘDZONYM KURCZAKIEM

- 1 woreczek białego ryżu długoziarnistego
- 60 dag wędzonego kurczaka
- 5 ogórków konserwowych
- 1 czerwona papryka
- 1 puszka kukurydzy
- 15 dag żółtego sera
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- 1/2 słoika majonezu

1 Ryż gotujemy do miękkości w lekko osolonej wodzie. Odcedzamy, studzimy. Z kurczaka usuwamy skórę i kości, mięso kroimy w kostkę.

2 Paprykę myjemy, osuszamy, usuwamy gniazdo nasienne, miąższ kroimy w kostkę. Żółty ser i ogórki również kroimy w kostkę. Kukurydzę osączamy.

3 Ryż mieszamy z mięsem, żółtym serem, papryką, ogórkami i kukurydzą. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem, dokładnie mieszamy z majonezem. Przed podaniem schładzamy.

Czas przygotowania: 35 minut
Ilość porcji: 5-6

NOWOŚĆ NOWOŚĆ NOWOŚĆ NOWOŚĆ

MOSSO

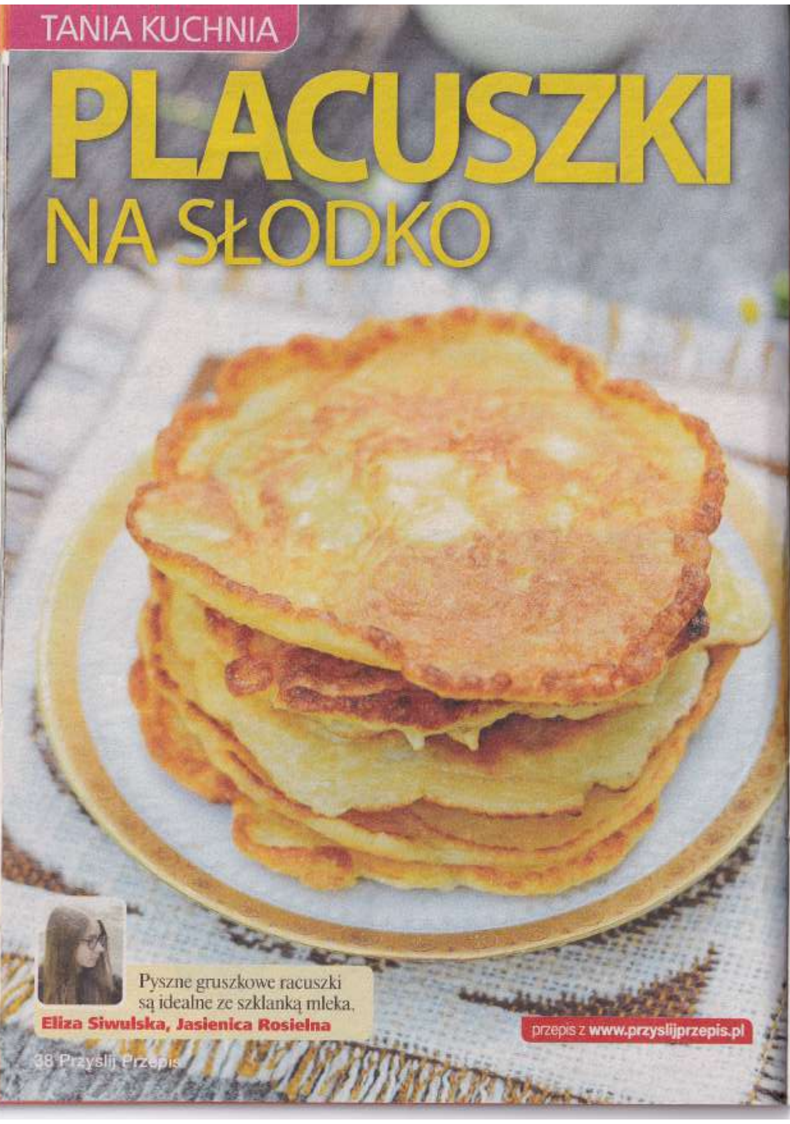
Impresje bez krztyny rutyny!

Sałatka ziemniaczana w sosie miodowo-musztardowym

SKŁADNIKI:
- **Mosso Impresje Sos sałatkowy Miodowo-Musztardowy**
- szpinak 1 szklanka
- ziemniaki 500 g
- szynka dojrzewająca 250 g
- jajka 4 szt.
- kalarepa 1 szt.
- dynia 200 g
- kiszone ogórki 2 szt.
- garść koperku
- **Mosso Olej Mazowiecki** 2 łyżki
- sól i pieprz

WYKONANIE:
Dynię pokrój w kostkę, posmaruj olejem, przypraw solą i pieprzem. Piecz przez 15-20 minut w piekarniku nagrzanym do 200°C. W osolonej wodzie ugotuj w całości ziemniaki. Następnie pokrój je na talarki. Jajka ugotuj na półtwardo i pokrój w ćwiartki. Ogórki kiszone posiekaj w bardzo drobną kostkę. Kalarepę obierz ze skórki i posiekaj w cienkie paski.
Wymieszaj wszystkie składniki sałatki z **Sosem sałatkowym Mosso Impresje Miodowo-Musztardowym** i posyp koperkiem.

Więcej przepisów na
www.InspirowaneSmakiem.pl



PLACUSZKI NA SŁODKO

Pyszne gruszkowe racuszki są idealne ze szklanką mleka.
Eliza Siwulska, Jasienica Rosielna

przepis z **www.przyslijprzepis.pl**

RACUSZKI Z GRUSZKĄ

- 1 szkl. mąki tortowej
- 1/2 szkl. mleka
- 1 łyżka cukru
- 2 łyżki wiórków kokosowych
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 gruszka • 2 jajka
- olej do smażenia

1 Do miski wbijamy jajka i wlewamy mleko. Wsypujemy mąkę z proszkiem do pieczenia, cukier i wiórki kokosowe, miksujemy na gładkie ciasto. Gruszkę obieramy i kroimy w kosteczkę, dodajemy do ciasta, mieszamy.

2 Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy racuszki po kilka minut z każdej strony.

Czas przygotowania: 15 minut
Ilość porcji: 4

Tymi aromatycznymi placuszkami zajadam się cały rok.
Katarzyna Jabłońska, Poznań

PIERNIKOWE PANKEJKI

- 1 szkl. maślanki
- 1 szkl. mąki
- 1 duże jajko
- 2 łyżki cukru trzcinowego
- 1,5 łyżeczki przyprawy do piernika
- 1 łyżka kakao
- 1,5 łyżki oleju rzepakowego
- 1/3 łyżeczki proszku do pieczenia
- sezonowe owoce do dekoracji

1 Do miski wlewamy maślankę. Dodajemy mąkę, jajko, cukier, kakao, olej, przyprawę i proszek. Miksujemy na jednolite ciasto.

2 Na mocno rozgrzaną patelnię do naleśników nakładamy łyżką porcje ciasta. Smażymy placki, aż zaczną pojawiać się bąble. Przewracamy na drugą stronę, smażymy na złoto. Dekorujemy.

RADA

Do placuszków warto też podać polewę czekoladową: 1 tabliczkę czekolady mlecznej lub gorzkiej roztapiamy na małym ogniu z 1 łyżką masła, cały czas mieszając.

Czas przygotowania: 20 minut
Ilość porcji: 4

ORZECHOWE
Z BIAŁEK

- 2 płaskie łyżki masła orzechowego
- 2 białka
- 2 płaskie łyżki mąki pszennej lub orkiszowej
- tłuszcz do smażenia

Dekoracja: maliny
- sos czekoladowy

1 Białka ubijamy na sztywną pianę. Delikatnie mieszamy najpierw z masłem orzechowym, a następnie z mąką.

2 Na patelni rozgrzewamy odrobinę tłuszczu. Wkładamy niewielkie porcje ciasta – ok. 1 łyżki na 1 placek. Smażymy z obu stron do momentu, aż się lekko zrumienią. Podajemy z owocami i sosem.

Czas przygotowania: 15 minut
Ilość porcji: 2

Smakują jak delikatna orzechowa pianka.
Diana Rusiłowicz, Białystok

PLACKI CYTRYNOWE

przepis z **www.przyslijprzepis.pl**

Pachnące cytryną, idealne na śniadanie.
Jolanta Kuś, Chąśno

- 1 szkl. mąki
- 3 jajka
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka startej skórki z cytryny
- 4 łyżki mleka
- 1 łyżeczka cukru
- 1 szczypta soli
- olej do smażenia
- cukier puder do posypania

1 W garnku mieszamy 1 łyżkę mąki z mlekiem, skórką z cytryny, cukrem i solą. Doprowadzamy do wrzenia, mieszając. Odstawiamy do wystygnięcia.

2 Do masy dodajemy żółtka, sok z cytryny i resztę mąki. Miksujemy. Dodajemy ubite na sztywno białka, mieszamy.

3 Na rozgrzanym na patelni oleju smażymy niewielkie placki z obu stron na złoty kolor. Dokładnie osączamy z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku. Placki obprószamy przed podaniem cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 20 minut
Ilość porcji: 4

W kuchni Z MALUCHEM

SŁODKIE MISIACZKI

- ok. 750 ml ciasta na pankejki
- 2 banany
- 5 dag wiórków kokos.
- 10 dag borówek ameryk.
- krem czekolad.

1 Z ciasta smażymy okrągłe placki z „uszami". Banany kroimy w plastry, z części robimy półksiężyce.

2 Placki smarujemy kremem. Z bananów robimy oczy i usta misia, źrenice i nos z borówek, a rumieńce z wiórków.

KOT I MYSZKA

- po kilka piórek szczypiorku oraz plastrów rzodkiewki i ogórka
- 1 op. serka wiejskiego
- 1/4 czerwonej papryki
- 1 kajzerka
- masło

1 Kajzerkę przekrawamy, smarujemy masłem i wykładamy porcje serka wiejskiego.

2 Z kawałków warzyw robimy pyszczki kota i myszki.

MUMIE Z PARÓWEK

- 1/2 op. ciasta franc.
- 4 cienkie parówki z szynki
- ziarna pieprzu
- majonez
- 1 jajko

1 Parówki przekrawamy. Ciasto kroimy w cienkie paski, ciasno owijamy parówki, zostawiając trochę wolnego miejsca na oczy. Smarujemy rozkłóconym jajkiem. Pieczemy ok. 15 minut w 200°C.

2 Paski ciasta rozsuwamy, robimy oczy z majonezu i ziaren pieprzu.

MARCHEWKOWY KLAUN

- chleb tostowy
- gruba kiełbasa
- ziarna pieprzu
- po 1/2 ogórka i pomidora
- 1 marchewka
- pomidorki koktajlowe

1 Marchewkę kroimy w julienne, ogórka w plastry, pomidora w ósemki, z koktajlowych usuwamy spody. Chleb wycinamy w koła o śr. kiełbasy.

2 Chleb przykrywamy kiełbasą, z ogórka robimy oczy i muszkę, z pieprzu źrenice, z marchewki włosy, z miąższu pomidorów nos i usta.

ŚWINKI Z JAJEK

- 4 ziarenka pieprzu
- 1/2 parówki
- 2 jajka
- 1/4 gotowanej marchewki
- 2 wykałaczki
- natka pietruszki

1 Jajka gotujemy na twardo, studzimy, obieramy. Parówkę kroimy w plastry (4 kroimy w trójkąty). Z marchewki wykrawamy ozdobne kształty.

2 W jajkach robimy po 2 nacięcia, wkładamy parówkowe trójkąty. Z plasterków robimy ryjki, z pieprzu oczy. Dekorujemy marchewką i natką.

KRÓLIK NA OWSIANCE

- 1/2 szkl. płatków owsianych
- 1 szkl. mleka
- 2 łyżki miodu
- 1/2 banana
- 1 gruszka
- 1 truskawka
- kilka borówek amerykańskich

1 Z banana odkrawamy 1 plaster (zęby), resztę przekrawamy wzdłuż (uszy). Gruszkę kroimy w 2 plastry (pyszczek) oraz słupki (wąsy).

2 Płatki gotujemy na mleku, mieszamy z miodem. Owsiankę wkładamy do miseczki. Dekorujemy owocami.

RABARBAR
ZWANY RZEWIENIEM

Łodygi rabarbaru wykorzystuje się w kuchni do końca czerwca, bo później stają się gorzkie.

Sezon na niego nie trwa długo. Korzystajmy więc, robiąc mnóstwo słodkości z rabarbarem.

Jego nazwa pochodzi od dawnego miana rzeki Wołgi – Rha, którą rabarbar był transportowany z Azji do Europy. Grecy nadali mu dodatkowo określenie „barbarum" (czyli z cudzej ziemi). Polska nazwa zaś pochodzi od słowa „reweń" – tak na Wołgę mówili Rusini.

Zdrowe łodygi

Rabarbar to źródło witamin C, A i E. Sporo ma też potasu, żelaza i wapnia. Zawarte w nim kwasy cytrynowy i jabłkowy mają właściwości odkażające i oczyszczające. Warzywo to odmładza skórę i łagodzi trądzik. Rabarbar zawiera szczawiany, dlatego nie powinny spożywać go osoby cierpiące na dolegliwości związane z układem moczowym, zwłaszcza z nerkami. Oczywiście mowa tu o nadmiernym spożyciu – umiarkowana konsumpcja przez kilka tygodni w roku nie stanowi zagrożenia dla organizmu.

Opracowano na podstawie artykułu użytkowniczki Kuchnia Marty z **przyslijprzepis.pl**.

Warzywo jak owoc

Rabarbar ma charakterystyczny kwaskowaty i dość cierpki smak. Im czerwieńsze są jego łodygi, tym słodsze. Jest doskonały na dżemy, marmolady, kompoty i kisiele. Idealnie smakuje jako dodatek do ciast i deserów. Ale to oryginalne warzywo nadaje się także do mniej typowych dań – sałatek lub jako dodatek do mięs. To również dobry produkt na domowej roboty wino.

Idealne ciasto dla zabieganych łasuchów.
Andrzej Grummich, Bytom

SERNIK RABARBAROWY

- 1 op. gotowego ciasta kruchego
- 4,5 łyżeczki mąki pszennej
- 1 łyżka mąki kukurydzianej
- 1 szkl. cukru
- 3 szkl. pokrojonego w plasterki rabarbaru
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 340 g kremowego twarożku
- 2 jajka + 1 żółtko

1 Spód tortownicy o śr. 23 cm wykładamy kruchym ciastem, przykrywamy podwójną warstwą folii aluminiowej i pieczemy 8 minut w 230°C. Usuwamy folię i pieczemy jeszcze 5 minut. Studzimy na kratce.

2 W rondelku mieszamy obie mąki z 1/2 szkl. cukru, dodajemy 1/2 szkl. wody i rabarbar, dokładnie mieszamy. Doprowadzamy do wrzenia i gotujemy 2 minuty lub do zgęstnienia. Zdejmujemy z ognia. Wlewamy 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego, mieszamy. Wykładamy na ciasto.

3 Do miski wkładamy twarożek, resztę cukru i ekstrakt. Miksujemy. Dodajemy rozkłócone jajka i żółtko, miksujemy do połączenia składników. Wykładamy na rabarbar. Przykrywamy folią alumin. i pieczemy 30 minut w 170°C, aż masa się zetnie. Studzimy. Chłodzimy 4 godziny.

Czas przygotowania: 35 minut
Ilość porcji: 8

BUDYNIOWE
Z KRUSZONKĄ

przepis z **www.przyslijprzepis.pl**

Czas przygotowania: 45 minut
Ilość porcji: 12

Proste i pyszne.
Bożena Ziarno, Węgrce

Ciasto: 3 szkl. mąki
- 200 g zimnego masła
- 3/4 szkl. cukru
- 2 żółtka
- 1 jajko
- 1 cukier wanil.
- 1 łyżka kwaśnej śmietany
- 1 łyżeczka pr. do piecz.

Masa: 3 szkl. mleka
- 2 op. budyniu wanil.
- 3 łyżki cukru
- 1 łyżeczka cukru wanil.

Oraz: 600 g rabarbaru
- cukier do posypania rabarbaru
- cukier puder do oprószenia ciasta

1 Rabarbar obieramy, kroimy w 2-cm kawałki. Zasypujemy lekko cukrem. Odstawiamy.

2 Ciasto: podane składniki zagniatamy na jednolite ciasto, dzielimy na dwie części: 2/3 i 1/3, owijamy folią spożywczą. Większy kawałek wkładamy do lodówki na 30 minut, mniejszy do zamrażarki.

3 Blachę (20x20 cm) wykładamy pergaminem i wylepiamy dno większą częścią ciasta. Kładziemy rabarbar.

4 Masa: zagotowujemy 2 szkl. mleka z cukrami, wlewamy rozrobione w pozostałym mleku budynie. Gotujemy, mieszając, aż budyń zgęstnieje. Gorący wlewamy na rabarbar.

5 Na wierzch ścieramy resztę ciasta. Pieczemy 45 minut w 180°C. Oprószamy pudrem.

CRUMBLE Z TRUSKAWKAMI I RABARBAREM

- 170 g zimnego masła
- 200 g mąki tortowej
- 1 szczypta soli
- 1 cukier wanilinowy
- 40 g mąki ziemniaczanej
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- po 300 g rabarbaru i truskawek
- 100 g cukru
- 1/4 szkl. brązowego cukru

Smakołyk z kruszonką.
Ewa Sosińska, Wrocław

Czas przygotowania: 20 minut
Ilość porcji: 4

1 Rabarbar i truskawki kroimy w kawałki i wkładamy do miski. Posypujemy brązowym cukrem, mieszamy i odstawiamy.

2 Na stolnicę wsypujemy mąki, proszek, pozostałe cukry i sól. Dodajemy pokrojone w kawałki masło. Dokładnie siekamy, aż powstaną małe grudki, a następnie formujemy kulę. Chłodzimy 30 minut.

3 Na dno 4 małych żaroodpornych naczyń wkruszamy 1/2 ciasta. Wykładamy rabarbar i truskawki. Posypujemy resztą ciasta. Pieczemy ok. 35 minut w 180°C.

JOGURTOWO-TRUSKAWKOWY **TYGRYSEK**

Rolada: 5 jajek
- 100 g cukru
- 80 g mąki tortowej
- 40 g mąki ziemn.
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 200 g dżemu truskawkowego

Ciasto kruche:
- 150 g masła
- 200 g mąki
- 2 łyżki cukru pudru
- 2 żółtka

Masa jogurtowa:
- 700 g jogurtu nat.
- 150 g śmietany 18%
- 200 g cukru
- 400 ml śmietany 30%
- 6 łyżeczek żelatyny
- 300 g zmiksowanych truskawek
- 3 żółtka

1 Rolada: białka ubijamy z cukrem, mieszamy z żółtkami. Dodajemy mąki wymieszane z proszkiem, delikatnie mieszamy. Ciasto wykładamy na pokrytą pergaminem blachę (35x35 cm). Pieczemy 15 minut w 180°C. Ciasto kładziemy na ściereczce, zdejmujemy papier i smarujemy dżemem, zwijamy. Roladę owijamy folią spożywczą. Chłodzimy ok. 1 godziny, następnie kroimy w 1-cm plastry. Wykładamy na dno i boki tortownicy (śr. 26 cm).

2 Ciasto kruche: składniki zagniatamy. Formujemy kulę, owijamy folią spoż. Chłodzimy 1 godzinę. Następnie wylepiamy dno 2. tortownicy (śr. 26 cm) wyłożonej pergaminem. Pieczemy 20 minut w 170°C.

Ciasto jest delikatne, cieszy oczy i podniebienie.
Bernadeta Wojtyła, Cisiec

przepis z **www.przyslijprzepis.pl**

3 Jogurt, śmietanę i żółtka ubijamy z cukrem, dodajemy rozpuszczoną w 5 łyżkach wrzątku żelatynę, chłodzimy 30 minut. Mieszamy z ubitą kremówką i dzielimy na 2 części. 1/2 masy mieszamy z truskawkami. Do tortownicy z roladkami wykładamy jasną, a potem truskawkową masę. Przykrywamy ciastem. Chłodzimy.

Czas przygotowania: 90 minut
Ilość porcji: 20

przepis z **www.przyslijprzepis.pl**

Przepadają za nim mój mąż i dzieciaki.
Sylwia Bednarska, Święcica

CIASTO **FIONA**

- biszkopt z 5 jajek (25x35 cm)

Masa:
- 900 ml gęstego soku malinowego
- 3 op. budyniu malinowego

Malinowa pianka:
- 500 ml kremówki
- 1 łyżka cukru pudru
- 2 op. galaretki malinowej

Oraz:
- 2 op. ciastek malinowych typu delicja
- 1 op. galaretki malinowej

1 Masa: proszek budyniowy mieszamy z 1 szkl. soku. Resztę soku zagotowujemy i przygotowujemy budyń. Gorący budyń wylewamy na biszkopt i odstawiamy do wystygnięcia.

2 Malinowa pianka: galaretki rozpuszczamy w 1 szkl. wrzątku. Śmietankę ubijamy na sztywno, pod koniec dodajemy cukier. Dodajemy tężejącą galaretkę, miksujemy.

3 Na zimnym, zastygniętym budyniu układamy ciastka. Delikatnie przykrywamy pianką. Chłodzimy 1 godzinę.

4 Galaretkę malinową dokładnie rozpuszczamy w 300 ml wrzątku. Odstawiamy do całkowitego wystudzenia, a następnie wylewamy na ciasto. Wstawiamy do lodówki na co najmniej 8 godzin, aby wszystkie warstwy stężały.

RADA

Pianka będzie miała intensywniejszy kolor, jeśli dodamy odrobinę różowego barwnika spożywczego.

Czas przygotowania: 1 godzina
Ilość porcji: 12

Chałwa z wiśniami to po prostu niebo w gębie.
Małgorzata Pankiewicz, Gowino

- 1 biszkopt kakaowy z 4 jajek (22x26 cm)

Masa chałwowa:
- 400 ml kremówki
- 300 g chałwy waniliowo-kakaowej
- 3 łyżeczki żelatyny

Masa śmietanowa:
- 300 ml kremówki
- 1 łyżeczka cukru pudru
- 1 łyżeczka żelatyny

Oraz:
- 200 g podłużnych biszkoptów
- 1 czubata łyżka kawy rozpuszczalnej
- 1 słoik wiśni drylowanych w kompocie
- 1 galaretka wiśniowa
- po 30 g startej gorzkiej czekolady i chałwy wanil.-kakaowej

Czas przygotowania: 1 godzina
Ilość porcji: 20

CHAŁWINEK Z WIŚNIAMI

1 Masa chałwowa: do kremówki dodajemy pokruszoną chałwę i mieszając, podgrzewamy na małym ogniu, aż chałwa się rozpuści. Studzimy i wstawiamy do lodówki na co najmniej 6 godzin. Następnie miksujemy, aż masa będzie aksamitnie gładka. Żelatynę rozpuszczamy w 50 ml gorącej wody, studzimy i płynną wlewamy do masy chałwowej.

2 Wiśnie osączamy z kompotu. 1 szkl. wody zagotowujemy z 1 szkl. kompotu, wsypujemy galaretkę. Mieszamy, aż się rozpuści, studzimy.

3 Kawę zalewamy 200 ml gorącej wody. Studzimy i dodajemy 100 ml kompotu z wiśni (jeśli nie został, można go pominąć lub zastąpić np. alkoholem). Ponczem nasączamy biszkopt w blaszce i podłużne biszkopty.

4 Na biszkopt wykładamy masę chałwową, na niej układamy biszkopty. Między biszkoptami układamy wiśnie. Zalewamy tężejącą galaretką i wstawiamy do lodówki do całkowitego zastygnięcia.

5 Masa śmietanowa: kremówkę ubijamy na sztywno. Dodajemy cukier puder do smaku i przestudzoną żelatynę rozpuszczoną w niewielkiej ilości gorącej wody. Wykładamy na stężałą galaretkę i równo rozprowadzamy po całej powierzchni. Posypujemy czekoladą i chałwą.

MIESZA I UBIJA

Mikser ręczny ErgoMixx marki Bosch jest ergonomiczny i cichy. Miksuje w 5 prędkościach, potrafi pracować w trybie pulsacyjnym. Końcówki do ubijania i haki można myć w zmywarce.

SERNIK Z MATCHĄ

Aby sernik się udał, wszystkie składniki masy powinny mieć temperaturę pokojową.
Paulina Gałuszka, Wałbrzych

- 70 dag serka śmietankowego
- 3 jajka
- 12 dag śmietany 18%
- 25 dag cukru + 2 łyżki
- 3 dag mąki
- 2 łyżeczki zielonej herbaty matcha
- 13 dag biszkoptów
- 5 dag masła + do formy

1 Masło ucieramy z 2 łyżkami cukru. Mieszamy z drobno pokruszonymi biszkoptami. Masą wylepiamy natłuszczoną tortownicę (śr. 23 cm). Pieczemy 10 minut w piekarniku rozgrzanym do temp. 180°C. Studzimy.

2 Serek miksujemy, stopniowo dodając cukier, a następnie mąkę i śmietanę. Kolejno wbijamy jajka, za każdym razem dokładnie mieszając składniki. Wsypujemy herbatę matcha. Masę wlewamy do formy z biszkoptowym spodem. Formę owijamy 3 warstwami folii aluminiowej i umieszczamy w większej formie z gorącą wodą.

3 Pieczemy ok. 45 minut w 180°C, zmniejszamy temp. do 170°C i pieczemy kolejne 30 minut. Ciasto studzimy przy uchylonych drzwiczkach piekarnika. Chłodzimy 8 godzin, posypujemy herbatą matcha.

Czas przygotowania: 50 minut
Ilość porcji: 15

UCIERANE CIASTO Z WIŚNIAMI I BIAŁĄ CZEKOLADĄ

- 100 g białej czekolady
- 3/4 szkl. cukru
- 3 jajka
- 1/2 kostki margaryny
- 1/2 szkl. serka homogenizowanego nat.
- 2 łyżeczki pr. do piecz.
- 600 g wydrylowanych wiśni
- 2 szkl. mąki
- tłuszcz i bułka tarta do formy
- cukier puder do posypania

Kruszonka:
- po 3 łyżki mąki, cukru i margaryny
- skórka starta z 1 cytryny

Idealne ciasto na co dzień. Szybko się je robi, znika błyskawicznie.
Kinga Rapior, Poznań

1 Czekoladę ścieramy na tarce o dużych oczkach, mąkę przesiewamy z proszkiem. Miękką margarynę ucieramy z cukrem na puch. Miksując, stopniowo dodajemy jajka, serek, czekoladę i mąkę.

2 Blachę (26x40 cm) natłuszczamy i posypujemy bułką tartą. Wlewamy ciasto, na wierzchu układamy wiśnie.

3 Składniki na kruszonkę zagniatamy, kruszymy, posypujemy owoce. Pieczemy ok. 40 minut w piekarniku rozgrzanym do temp. 180°C. Ciasto studzimy, a następnie oprószamy cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 30 minut
Ilość porcji: 20

JOGURTOWE Z TRUSKAWKAMI

- 300 g mąki typ 405
- 1/2 szkl. cukru
- 1 op. cukru wanil.
- 1 łyżeczka pr. do piecz.
- 3 jajka • 1/2 szkl. oleju
- 230 ml jogurtu nat.
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 250 g truskawek (mogą być mrożone)
- cukier puder

przepis z **www.przyslijprzepis.pl**

Ekspresowy wypiek bez użycia miksera.
Małgorzata Ścieszko, Łódź

1 Mąkę mieszamy z proszkiem do pieczenia, cukrem i cukrem waniliowym. Jogurt mieszamy z jajkami i olejem. Łączymy z suchymi składnikami. Sodę mieszamy z sokiem z cytryny i dodajemy do ciasta. Dokładnie mieszamy. Ciasto wlewamy do tortownicy (śr. 22 cm) wyłożonej papierem do pieczenia.

2 Truskawki myjemy, usuwamy szypułki. Układamy na wierzchu ciasta, delikatnie dociskamy. Pieczemy 40 minut w piekarniku rozgrzanym do temp. 180°C. Studzimy, a następnie oprószamy cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 20 minut
Ilość porcji: 12

DROŻDŻOWA SPIRALA Z WANILIOWĄ KRUSZONKĄ

Ciekawie się prezentuje i smakuje wyśmienicie.
Renata Wójcik, Buchcice

Czas przygotowania: 30 minut
Ilość porcji: 15

Ciasto: 300 g mąki
- 100 g masła • 2 jajka
- 1 łyżka suszonych drożdży
- 2 łyżki cukru
- 80 ml ciepłego mleka
- 1 łyżka kakao
- 1 szczypta soli

Kruszonka: 1 łyżka masła
- po 1 łyżce mąki i cukru
- 2 łyżeczki cukru wanil.

Oraz: 2-3 łyżki mleka
- tłuszcz i mąka do formy

1 Masło roztapiamy, studzimy, drożdże rozpuszczamy w mleku. Mąkę miksujemy (końcówką do wyrabiania ciasta) z jajkami, solą i cukrem. Stopniowo wlewamy rozczyn i masło. Wyrabiamy gładkie ciasto, dzielimy na 2 części, jedną mieszamy z kakao. Przykrywamy i odstawiamy do wyrośnięcia. Następnie rozwałkowujemy na placki ok. 25x25 cm. Jeden placek przykrywamy drugim i zwijamy w luźną roladę. Wkładamy do natłuszczonej i oprószonej mąką keksówki (dł. 30 cm). Przykrywamy i odstawiamy na 30 minut do wyrośnięcia, smarujemy mlekiem.

2 Masło zagniatamy z cukrami i mąką, rozkruszamy i posypujemy ciasto. Pieczemy ok. 25 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C.

To ciasto robię też z innymi sezonowymi owocami.
Ewelina Kittner, Rybnik

Z MALINAMI I BEZĄ

Ciasto:
- 3 żółtka
- 250 g mąki krupczatki
- 100 g cukru pudru
- 80 g masła
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Beza:
- 3 białka
- 2/3 szkl. cukru
- 1 łyżka mąki ziemn.

Masa owocowa:
- 500 g mrożonych malin
- 2 łyżki mąki ziemn.

1 Mąkę przesiewamy z proszkiem i cukrem, dodajemy żółtka, masło i 1-2 łyżki wody, zagniatamy. Ciasto rozwałkowujemy na pergaminie. Wkładamy do formy o wymiarach 30x24 cm, resztki ciasta zachowujemy. Chłodzimy 10 minut. Maliny mieszamy z mąką, wykładamy na ciasto.

2 Białka ubijamy z cukrem, mieszamy z mąką. Pianę wykładamy na owoce, posypujemy resztkami ciasta. Pieczemy ok. 35 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C.

Czas przygotowania: 45 minut
Ilość porcji: 30

CO WŁOŻYĆ DO KOSZYKA

IDZIEMY *na zakupy*

Poznajcie produkty, które urozmaicą codzienne gotowanie i umilą chwile spędzone w domu z rodziną.

WŁOSKIE *przysmaki*

Oliwki to bazowy składnik diety śródziemnomorskiej. Pochodzące z selekcjonowanych i kontrolowanych zbiorów oliwki Ponti gwarantują wysoką jakość i smak. Mogą być zarówno samodzielną przekąską, jak i wzbogacić sałatki, pizze lub dania makaronowe. Marka oferuje:

- oliwki zielone bez pestek – 290 g,
- oliwki zielone duże bez pestek – 290 g,
- oliwki czarne bez pestek – 400 g.

MIĘKKIE DŁONIE

Krem do rąk Vita C Beauty Care to doskonała terapia odmładzająca dla skóry Twoich dłoni. Świetnie nawilża i jest bogaty w „witaminy piękna" (E, C i F). DuoLife, cena 34,90 zł/75 ml.

SPOKÓJ *i odprężenie*

Kozłek lekarski, zwany walerianą, relaksuje i uspokaja. Lawenda wycisza organizm i poprawia samopoczucie. Cukierki walerianowe z ekstraktem waleriany z olejkiem lawendowym Reutter są dostępne w aptekach i zielarniach, cena 7,90 zł.

Szlachetna kaczka NA STÓŁ!

Kuchnia staropolska przeżywa swoisty renesans. Wielu cenionych w kulinarnym świecie kucharzy chętnie wprowadza do menu potrawy tradycyjne. Można je przygotować ze świeżej lub głęboko mrożonej kaczki, która znajduje się w ofercie firmy Cedrob. CEDROB Kaczka Kraina Kraka, www.grupacedrob.pl.

Fot.: materiały prasowe

MUSLI *na serce*

Lubisz smacznie chrupać i chcesz być zdrowa? Z tą mieszanką to możliwe! To doskonała kombinacja składników bez dodatkowego cukru, glutenu, laktozy i mlecznego białka. Sugerowana cena detaliczna 34,99 zł, www.mixit.pl.

IDEALNE *dodatki*

Majonez Napoleoński Mosso to doskonałe uzupełnienie sałatek, gotowanych jaj i wędlin. Sprawdzi się również przy dekoracji potraw. Cena ok. 3,99 zł. Mosso Sos Burgerowy, jest niezastąpiony przy burgerach i innych przysmakach mięsnych. Cena ok. 4,99 zł. Więcej na www.Mosso.pl.

ZERO KALORII – *100% zdrowia*

Gdy sięgniesz po SOTI, być może pierwszy raz uda Ci się poczuć smak prawdziwej herbaty, wolny od cukru, słodzików i substancji chemicznych. SOTI to napar z zielonej herbaty gyokuro. Występuje w 5 wariantach smakowych – klasyczna zielona herbata, o smaku perłowego jaśminu, trawy cytrusowej z miętą, herbata rooibos z imbirem oraz herbata kukurydziana o smaku popcornu; www.sotinatural.com/shop.

MĄDRA *i piękna*

Cukierki Aloesowe z Trawą Cytrynową firmy Reutter polecane są przy obniżonej odporności, problemach z trawieniem, do wspomagania pamięci, koncentracji, utrzymania pięknego wyglądu ciała i spowolnienia starzenia się. Dostępne w aptekach i zielarniach, cena 7,90 zł.

BAW SIĘ *śmiało!*

Jeśli masz słabą głowę do świętowania, postaw na Riposton! Dostarcza glukozę i elektrolity utracone po spożyciu nadmiernej ilości alkoholu, które pomogą lepiej nawodnić organizm i szybciej stanąć na nogi. Zawiera też cholinę wspomagającą funkcjonowanie wątroby. Riposton, 2 tabl., cena ok. 11 zł.

INDEKS PRZEPISÓW

Potrawy z tego numeru

PRZYSTAWKI
Szparagi w boczku z piekarnika 7
Omlet z groszkiem 22
Placki serowe z botwinką 22
Cukinia faszerowana 23
Racuszki z gruszką 38
Piernikowe pankejki 39
Orzechowe placki z białek 40
Placki cytrynowe 40
Placki: słodkie misiaczki 42
Kanapka: kot i myszka 42
Mumie z parówek 43
Kanapka: marchewkowy klaun 43
Świnki z jajek 43
Królik na owsiance 43

ZUPY
Botwinka z jajkiem 6
Chłodnik wiosenny 13
Pieczarkowa z koralikami 21

DANIA GŁÓWNE
mięsne
Szaszłyki z kurczaka 14
Roladki drobiowe z szynką i żółtym serem 16
Udka z fetą i szpinakiem zapiekane w sosie serowym 17
Grillowany schab z surówką 18
Szwedzkie klopsiki 19
Baton z kurczaka 19
bezmięsne
Bigos z młodej kapusty z pomidorami 8
Tarta ze szparagami 10
Pierogi ze szpinakiem i sosem bazyliowym 20
Lasagne z pieczarkami, cukinią i brokułem 23

SAŁATKI
Zasmażane buraki 5
Surówka z młodej kapusty i rzodkiewkami 10
Z kurczakiem i groszkiem 26
Z serem pleśniowym i orzechami włoskimi 27
Z ogórkiem i granatem 28
Z szynką parmeńską w melonie 28
Makaronowa z kurczakiem i papryką 29
Makaronowa z boczkiem i brokułami 30
Kolorowa z wołowiną 31
Z kurczakiem i cebulą 31
Obiadowa z serem pleśniowym 32
Z kurczakiem, morelą i malinami 33
Warzywna z fetą i smażonym boczkiem 33
Z awokado i truskawkami 34
Pikantna z naczosami 34
Z kurczakiem i boczniakami 35
Ryżowa z ogórkami i wędzonym kurczakiem 36

CIASTA I DESERY
Bazyliowy sernik na zimno 4
Torcik z musem truskawkowym 15
Sernik rabarbarowy 45
Budyniowe z kruszonką 46
Crumble z truskawkami i rabarbarem 46
Jogurtowo-truskawkowy tygrysek 48
Ciasto fiona 49
Chałwinek z wiśniami 50
Sernik z matchą 51
Ucierane ciasto z wiśniami i białą czekoladą 51
Jogurtowe z truskawkami 52
Drożdżowa spirala z waniliową kruszonką 52
Z malinami i bezą 53

Kolejny numer **Przyślij Przepis!** ukaże się 3 czerwca

PRZYŚLIJ PRZEPIS!

ukazuje się w Wydawnictwie
Burda Media Polska Sp. z o.o.

BurdaInternational PL

Adres redakcji:
ul. Rdestowa 1 B-C, 54-530 Wrocław,
tel. (71) 376 28 08 e-mail: przepis@burdamedia.pl;
www.przyslijprzepis.pl

Wydawca:
Burda Media Polska Sp. z o.o.
ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa,
tel. (22) 360 38 00, faks: (22) 360 36 45

Redakcja: Anetta Sokołowska (red. naczelna),
Katarzyna Błońska (z-ca red. naczelnej),
Barbara Brzezicka, Jadwiga Zagrodnik,
Anna Trojanowska (mistrzyni kuchni),
Dominika Mazurek-Wichłacz (grafik)

Zarząd: Chief Executive Officer – Alexander Sorg
General Director Poland – Justyna Namięta

Chief Financial Officer – Dobrosława Snarska-Pełka
Doradca Zarządu ds. Edytorskich – Krystyna Kaszuba
Dyrektor Dystrybucji – Tomasz Kałuża
Chief Digital Officer – Justyna Dzięgieć
Senior Business Manager Food&Garden
– Edyta Piecyk; Brand Manager Food Segment
– Agnieszka Jakóbowska
Content Director in FOOD Segment – Jowita Żak

Fot.: Fotolia, stock.adobe.com, Food Network
Okładka i tekst s. 12-15: Męcik

ISSN 1898-3367

Biuro reklamy:
Burda Media Polska Sp. z o.o.,
ul. Marynarska 15, Warszawa, tel. (22) 360 36 03,
e-mail: biuro.reklamy@burdamedia.pl

Chief Commercial Officer – Michał Helman;
Sales Director – Agnieszka Kos-Podlaska; Director
of Monetization Digital Burda Media – Katarzyna Cieślik
Zespół sprzedaży: Justyna Cytryńska (Senior Account
Executive), Edyta Brzezicka (Traffic Expert)
Monika Bielecka-Kamińska (digital)

Zabroniona jest bezumowna sprzedaż numerów bieżących i archiwalnych po cenie niższej od ceny detalicznej ustalonej przez Wydawcę. Sprzedaż po cenie innej niż podana na okładce jest nielegalna i grozi odpowiedzialnością karną.

PBC

To się opłaca!

PÓŁROCZNA PRENUMERATA

TYLKO ORYGINALNE I SPRAWDZONE PRZEPISY OPARTE O ŚWIEŻE, SEZONOWE PRODUKTY

Kod oferty: **MG0006**

48,50 zł

~~60zł~~

tylko 7 zł za numer!

darmowa dostawa pod wskazany adres

zawsze wcześniej niż w kiosku

JAK ZAMÓWIĆ

kultowy.pl

lub przelew na numer rachunku:
04 1050 0086 1000 0090 3172 2706,
w tytule pełne dane adresowe oraz kod oferty (**MG0006**)

Informujemy Państwa, że w przypadku zamówienia prenumeraty Moje Gotowanie przekazane dane osobowe będą przetwarzane przez Burda Media Polska Sp. z o.o. w celu prawidłowej realizacji zamówienia. Prosimy o zapoznanie się ze szczegółami przetwarzania Państwa danych osobowych dostępnych pod adresem: **http://www.burdamedia.pl/przetwarzanie-danych-osobowych**

W NASTĘPNYM NUMERZE

W kioskach 3 czerwca

Na niedzielny obiad
Podpowiemy, jaki zrobić farsz, by roladki smakowały inaczej.

Czas na chłodniki
Kilka składników wystarczy na przygotowanie tego dania.

Uczta dla łasucha
Pyszny deser kokosowy z dużą ilością owoców.

Słodkie śniadanie
Pudding z jaglanki i malinowego musu jest zdrowy i sycący.

PRZYŚLIJ PRZEPIS!

Serdecznie zapraszamy
do oglądania i subskrybowania naszych filmów z przygotowania potraw na youtube.com.
Do wyszukiwarki wystarczy wpisać: Przyślij Przepis.

Znajdziesz nas też na Facebooku
/PrzyslijPrzepis

Autorzy przepisów Armine Asatryan, Wrocław; Marta Babaczyk, Ostromecko; Sylwia Bednarska, Święcica; Małgorzata Big-Sołodyga, Leszno; Justyna Buczek, Odrzykoń; Paulina Gałuszka, Wałbrzych; Olga Gmyrek, Sosnowiec; Arkadiusz Gólski, Żary; Paulina Gromkowska, Ruda Śląska; Andrzej Grummich, Bytom; Katarzyna Jabłońska, Poznań; Małgorzata Kaniuk, Ringwood; Renata Karoń, Warszawa; Ewelina Kittner, Rybnik; Aleksandra Kocjan, Klucze; Jadwiga Kowalewska, Katowice; Anna Koza, Sopot; Jolanta Kuś, Chąśno; Martyna Kuźma, Węgrów; Agnieszka Mnich, Jaworzno; Joanna Nocuń, Gdańsk; Zofia Nowakowska, Zabrze; Małgorzata Pankiewicz, Gowino; Renata Piasecka, Nowogrodziec; Kinga Rapior, Poznań; Diana Rusiłowicz, Białystok; Agnieszka Rybak, Pruszcz Gdański; Grzegorz Rybkowski, Nowa Wieś; Maria Ryżek-Kalkowska, Rogożno; Sandra Siebert, Komorniki; Eliza Siwulska, Jasienica Rosielna; Ewa Skibus-Piętka, Bukowno; Teresa Skotnicka, Gozdów; Ewa Sosińska, Wrocław; Katarzyna Sycik, Konin; Wioleta Szczepańska, Mroczno; Małgorzata Ścieszko, Łódź; Ewa Urbańska, Warszawa; Monika Włudarska, Jankowice; Bernadeta Wojtyła, Cisiec; Dorota Wójcicka, Niepołomice; Renata Wójcik, Buchcice; Katarzyna Zawadzka, Studzianki; Bożena Ziarno, Węgrce

WIELKA AKCJA RABATOWA
Zniżki do sklepów ogrodniczych w całej Polsce!

MAJOWY NUMER JUŻ W SPRZEDAŻY!

Nowość

Już w sprzedaży

Więcej w tym wydaniu:

- Jedzenie na dobry nastrój
- Dieta bez głodu
- Zdrowe dziecko
- 5 porad dla serca
- Zielona moc natki pietruszki
- Kisz w wersji fit
- Żelazo – metal na medal